

Bulletin des saines habitudes de vie

Secteur secondaire – Octobre 2021

RENTRÉE SPORTIVE

- ❖ **C'est le moment de vous inscrire à la Rentrée sportive!**
- ❖ **Vous devez :**
 - Vous inscrire au plus tard le 12 novembre sur la plateforme web : www.larentreesportive.rseq.ca
 - Réaliser une activité qui initie les jeunes du secondaire au plaisir de bouger.
 - Partager une preuve (photo, vidéo, document explicatif) de la réalisation de l'activité en :
 - Envoyant un courriel à elagace@rseq.ca ou
 - Identifiant le RSEQ dans votre publication Facebook ou
 - Identifiant rseq1 dans votre publication Instagram.
- ❖ **L'ambassadeur du projet aura accès à 20 canevas d'initiation sportive ajustés au contexte actuel (extérieur, distanciation et partage de matériel limité).**
- ❖ **Les écoles participantes courent la chance de gagner :**
 - 1 chèque-cadeau de 500\$ pour l'achat de matériel sportif (1 école de la région)



EN FORME

- ❖ **Le programme En forme au secondaire permet d'évaluer la condition physique des jeunes âgés entre 12 et 17 ans à l'aide de sept tests. Les normes permettant de comparer les résultats des adolescents par rapport à leur groupe d'âge ont été validées auprès de plus de 3 000 jeunes québécois.**
- ❖ **Pour obtenir tous vos points dans le programme ISO-ACTIF, vous devez évaluer plus de 51% de vos élèves avec la trousse En forme en début et en fin d'année scolaire, et entrer les résultats sur la plateforme S1.**
- ❖ **Vous trouverez ci-joint le guide d'utilisation pour S1. Je suis également disponible pour vous aider au besoin.**
- ❖ **Le contenu de la trousse est présentement en révision, et il n'est pas possible d'acheter de nouvelles trousse pour l'instant.**

en
forme
au secondaire

BRISE L'ILLUSION

- ❖ **Le RSEQ et le Conseil québécois sur le tabac et la santé (CQTS) sont fiers de déployer un projet qui saura informer et donner l'heure juste aux adolescents sportifs de 13 à 17 ans à propos du vapotage et ses méfaits.**
 - Site internet : www.briselillusion.com
 - Publicité : https://www.youtube.com/channel/UC0EUha_To6Yg2Mh4aaR-UpQ/videos
 - Affiches : vous en recevrez dans les prochaines semaines.
- ❖ **Deux capsules ont été créées pour les cours d'éducation physique, pour faire valoir les bienfaits d'une vie sans fumée. Les enseignants en éducation physique et à la santé et les intervenants peuvent la télécharger ici :**
<https://briselillusion.com/trousse>



JEUNE ACTIF AU SECONDAIRE

- ❖ **Le lancement officiel de l'application mobile *Jeune actif au secondaire* aura lieu en octobre. Vous trouverez le code QR de téléchargement sur le document ci-joint.**
- ❖ **L'application est gratuite et s'adresse à toutes personnes âgées de 13 ans et plus.**
- ❖ **On y retrouve des défis qui incitent les jeunes à se prêter au jeu dans différentes disciplines sportives et des entraînements qui permettent aux jeunes de s'initier à de nouvelles activités ou d'approfondir leurs habiletés dans leur discipline respective.**
- ❖ **On aborde les saines habitudes de vie dans l'Activ-o-pédie en proposant des affiches, des vidéos, des définitions et des images pour démystifier certains sujets et en approfondir d'autres.**



N'hésitez pas à communiquer avec moi!

Audrey Michaud
Coordonnatrice – Secteur scolaire
amichaud@mauricie.rseq.ca
819-693-5805

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.
RSEQ
MAURICIE