Défi Santé
CAMPS D'ÉTÉ

LE DÉFI SANTÉ DANS MON CAMP : UN COUP DE POUCE SANTÉ AMUSANT ET MOTIVANT!

Cher gestionnaire,

Votre camp est invité à participer au *Défi Santé dans mon camp*, qui se déroulera du **15 au 19 juillet 2019**. Le *Défi Santé*, déjà bien établi au sein de la population depuis près de 15 ans, est un appel à l'action lancé à tous les Québécois pour qu'ils améliorent leurs habitudes de vie dans le plaisir! Comment? En développant des réflexes et des habiletés pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre au quotidien! Cette année, un nouveau volet s'ajoute à la campagne : le *Défi Santé dans mon camp*.

INSCRIVEZ VOTRE CAMP! www.tremplinsante.ca

Chaque jour, les jeunes seront appelés à relever au camp un défi amusant lié à l'alimentation, à l'activité physique ou à la gratitude. Le *Défi Santé dans mon camp* est une démarche conjointe de la Fondation Tremplin Santé et de Capsana, l'organisation instigatrice du *Défi*.

Les camps participants auront la chance de remporter un des prix suivants :

- Une animation Vélo-Smoothie
- Une sangle élastique (*slackline*)
- Un entraînement par Cardio Plein Air, accompagné de collations santé offertes par Capsana

Une belle récompense pour conserver de bonnes habitudes tout au long de l'été!

Pour être admissible, votre camp doit simplement être inscrit au plus tard le mercredi 10 juillet au www.tremplinsante.ca.

DE NOMBREUX OUTILS OFFERTS

Plusieurs outils, tels que des fiches d'activité, une affiche, un certificat, et d'autres choses encore, seront mis à la disposition de l'équipe d'animation afin de l'appuyer et de l'inspirer dans sa démarche. Par exemple, l'affiche pourra être installée près de l'accueil ou à l'endroit de votre choix dans le camp. Cette dernière permettra aux parents de prendre connaissance des défis qui seront proposés aux jeunes et de les suivre.

À titre informatif, tous les outils de la campagne sont offerts gratuitement et peuvent être téléchargés sur le site de la Fondation Tremplin Santé, www.tremplinsante.ca.

Nous vous remercions d'avance de votre précieuse collaboration. N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous désirez obtenir plus d'information.

Karine Chamberland
Nutritionniste et coordonnatrice
Fondation Tremplin Santé
info@tremplinsante.ca

Sophie Maisonneuve
Chargée de projets
Campagnes sociétales Capsana
smaisonneuve@capsana.ca

Collaboration spéciale
Association québécoise de la garde scolaire

TREMPLIN SANTÉ
À PIEDS JOINTS DANS LES BONNES HABITUDES