

AVEC TON GROUPE, RELÈVE LE DÉFI EN 5 ÉTAPES

1 Prends connaissance des **objectifs** du Défi

- **Objectif fruits et légumes** : manger plus de fruits et légumes chaque jour
- **Objectif bouge** : bouger au moins 60 minutes à intensité modérée ou élevée chaque jour
- **Objectif zen** : prendre un moment pour relaxer chaque jour

2 Choisis un **slogan thématique** pour la semaine et inscris-le sur ta prog.

Exemples de slogan :

- À l'Orée-des-Cantons, on court plus vite que des moutons!
- À Saint-Joseph, on est tous des athlètes!
- Au camp du Phénix, on est super actifs!

3 Planifie les **activités** qui seront réalisées pendant la semaine et inscris-les dans ta prog. Essaie de faire une **activité par jour pour chaque objectif** avec tes jeunes! Besoin d'inspiration? Rends-toi sur le site Web de Tremplin Santé pour découvrir de nouvelles activités :

www.tremplinsante.ca

4 Trouve-toi un **défi personnel** à relever pendant la semaine. Les jeunes seront excités de te voir relever un défi, toi aussi! Tu peux même en profiter pour mettre au défi d'autres animateurs dans ton camp!

Exemples de défi de l'animateur :

- Mets un fruit ou un légume dans ta boîte à lunch.
- Participe à toutes les activités avec tes jeunes.
- Prends une pause de 15 minutes avant de commencer ta journée au camp pour relaxer sans ton cellulaire.

5 **Amuse-toi** avec ton groupe en relevant le *Défi TOUGO* dans mon camp, du **12 au 16 juillet 2021!**

Tu souhaites gagner des prix?

Pour être admissible, ton camp doit être inscrit au plus tard le 11 juillet! Le formulaire d'inscription et le règlement se trouvent au www.tremplinsante.ca.

