

## CONCOURS DE DESSIN PARC SAFARI

Avec la collaboration du Parc Safari, le RSEQ Montérégie lance un concours de dessin à tous les élèves du primaire (maternelle à la 6<sup>e</sup> année) afin qu'ils nous montrent en images, ce qu'est pour eux l'activité physique en famille.



est présenté par



MAI 2012

## LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE J'Y PARTICIPE !

## LE MOIS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DU SPORT ÉTUDIANT

Dans le cadre du projet provincial du MEPSE, vous pourrez participer au **Grand Défi Pierre Lavoie**. Nous vous invitons à vous inscrire gratuitement au volet provincial du MEPSE : [www.mepse.rseq.ca](http://www.mepse.rseq.ca) et courez la chance de remporter le GRAND PRIX, soit une fin de semaine d'activités au Stade Olympique de Montréal !

En vous inscrivant avant le 31 mars 2012 vous obtiendrez une trousse de départ gratuitement.

### Pour de plus amples informations

Veuillez consulter le [www.monteregie.rseq.ca](http://www.monteregie.rseq.ca)

Sous l'onglet PROGRAMMES

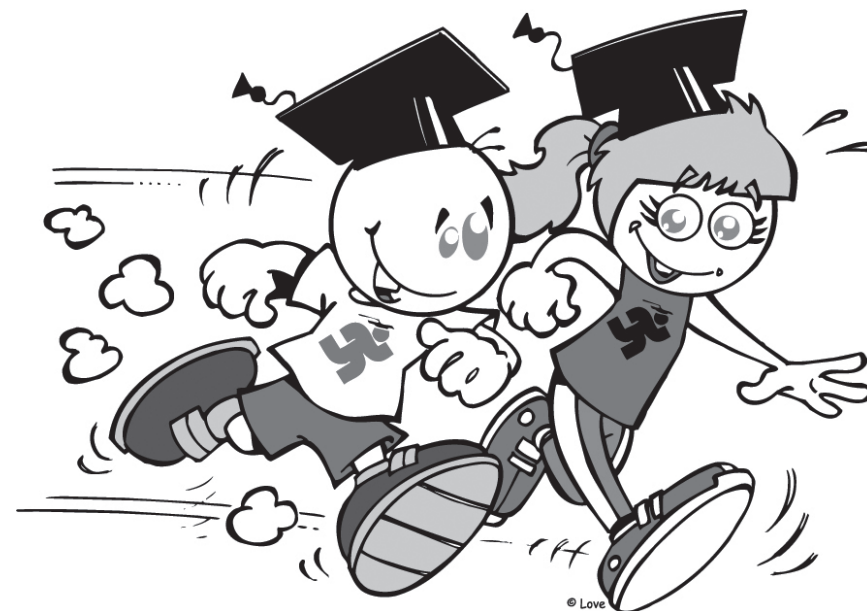
ou contactez :

**Marie-Claude Blais,**

Coordonnatrice aux saines habitudes de vie

[mcblais@monteregie.rseq.ca](mailto:mcblais@monteregie.rseq.ca)

ou 450 463-4055, poste 107



## PLUS DE 15 000 \$ EN PRIX !

**MONTEREGIE.RSEQ.CA**



Pour une 10<sup>e</sup> année !



Dans le cadre du volet régional du Mois de l'Éducation Physique et du Sport Étudiant le Grand Petit Défi a pour objectifs de :

- Sensibiliser les jeunes, les parents et le personnel de l'école aux bienfaits et aux plaisirs de l'activité physique en famille ;
- Offrir aux écoles un projet GRATUIT, clé en main s'inscrivant dans la Politique-cadre : Pour un virage santé à l'école ;
- Favoriser la collaboration de la famille au sein de l'école ;
- Valoriser le travail des éducateurs physiques ;
- Souligner le Mois de l'Éducation Physique et du Sport Étudiant (MEPSE) ;
- Augmenter le sentiment d'appartenance.

C'est dans cet esprit que nous vous invitons à participer au **Grand Petit Défi** en incitant les familles de vos écoles à bouger et ce, au moins une fois par semaine pour la durée du mois de mai 2012.

**NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE !**

**À tous les responsables du MEPSE  
Courez la chance de gagner un forfait  
à l'Auberge Duchesnay !**



Située à 30 minutes de Québec, la Station touristique Duchesnay vous offre le **forfait Couette et café\*** incluant 2 nuits à l'Auberge, 2 petits déjeuners buffet et l'accès aux activités de la Station pour une famille (2 adultes et 2 enfants). En bordure du lac Saint-Joseph, découvrez un immense terrain de jeu majestueux pour pratiquer de nombreuses activités. Vous découvrirez aussi le plaisir de la fine cuisine, la qualité de l'hébergement et les bienfaits du spa d'inspiration scandinave. De quoi enchanter petits et grands !

\*Valide pour 2 adultes et 2 enfants (17 ans et moins)

Règlements du concours :

Le responsable du MEPSE est éligible :

1. S'il inscrit son école au niveau régional
2. S'il a rempli et nous a retourné le formulaire d'évaluation.

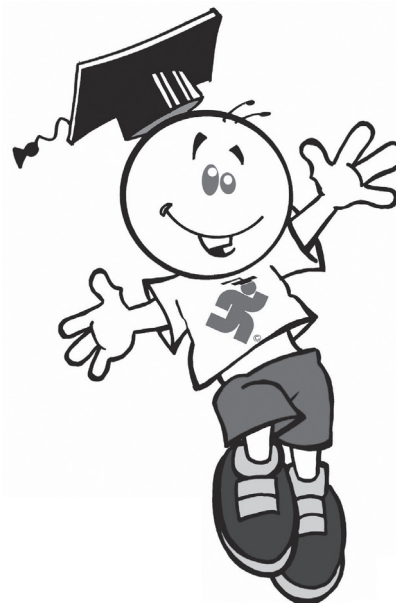
## MON IMPLICATION

### Éducateurs physiques :

- Promouvoir auprès des jeunes l'importance de faire de l'activité physique et d'adopter de saines habitudes de vie;
- Profitez de chaque journée pour faire plaisir à vos élèves en les incitant à bouger le plus possible.

### Parents & élèves :

- Passer des moments de qualité en famille tout en faisant des activités physiques.
- Vous devrez motiver votre enfant à faire de l'activité physique. Vous devrez également motiver son entourage direct (frères-sœurs, père-mère et grands-parents) à accompagner l'enfant lors de ses périodes d'activité physique.
- En tant que parent, vous jouez un rôle clé dans le succès de la participation de votre enfant au Grand Petit Défi, nous vous remercions à l'avance de votre participation !
- Les élèves doivent bouger à l'école comme à la maison pour accumuler le maximum de cubes énergie (1 cube énergie = 15 minutes d'activité). Le but ultime : gagner une participation à la Grande récompense à Montréal.



**PRIX DE PARTICIPATION  
Plus de 15 000 \$  
en prix !**

En vous inscrivant au Grand Petit Défi, vous courez la chance de recevoir de nombreux prix à remettre aux familles afin qu'elles continuent de bouger toute l'année !