



*** ACTIVITÉS DE SOUTIEN ***

Les activités de soutien désignent les activités ayant lieu pendant le Mois Défi Santé. Il s'agit d'activités qui aident et motivent les familles et les citoyens à bouger davantage, à manger mieux ou encore à améliorer leur équilibre de vie!

BESOIN D'IDÉES ?

En voici quelques-unes :

- ✓ **Offrez l'accès gratuit ou à tarif réduit** à vos installations sportives et récréatives.
- ✓ **Proposez un menu Défi Santé** dans les aréna, les installations sportives et récréatives municipales ou durant des événements.
- ✓ **Bonifiez votre programme d'activités sportives et de loisirs** en offrant des plages horaires supplémentaires, des portes ouvertes ou des périodes d'essai gratuites.
- ✓ **Organisez des rallyes et des visites guidées à pied** de votre municipalité. Et pourquoi pas une marche avec le maire ?
- ✓ **Collaborez avec des partenaires locaux** pour proposer aux citoyens des activités gratuites, des concours ou des offres spéciales.
- ✓ **Adaptez le programme d'un événement** qui a lieu dans votre municipalité, comme un festival ou une fête d'hiver, pour y intégrer des activités liées au *Défi Santé* et à ses objectifs : tournoi de hockey sur glace, ateliers de cuisine ou dégustation de fruits et légumes, joute de soccer sur neige, etc.
- ✓ **Organisez un concours** (par exemple, sur Facebook ou lors d'un événement) avec tirage de prix.

- ✓ **Mettez en valeur les activités en lien avec la saine alimentation ou l'activité physique** lors d'un événement. Vous pourriez par exemple nommer une patinoire « Patinoire Défi Santé » ou offrir une « collation Défi Santé » au kiosque alimentaire.
- ✓ **Annoncez vos activités sur la page Facebook de votre municipalité** et partagez votre publication sur la page Facebook du *Défi Santé*.
- ✓ **Organisez des cours gratuits d'initiation** à différentes activités : Zumba, yoga, marche nordique, etc.
- ✓ **Présentez des conférences ou des ateliers** animés par des professionnels de la santé, comme des nutritionnistes, des kinésithérapeutes ou des psychologues.

FORFAIT DÉFI SANTÉ – CARDIO PLEIN AIR

Offrez des entraînements Cardio Plein Air gratuits à vos citoyens pendant le Mois Défi Santé! Tarif préférentiel pour les municipalités participantes.

Info@cardiopleinair.ca | 450 646-3699 | 1 877 327-5530

Le saviez-vous ?

Vous pouvez inscrire vos activités dans le profil de votre municipalité en vous connectant à [votre dossier](https://Municipalites.DefiSante.ca) à Municipalites.DefiSante.ca. Elles seront ensuite publiées dans le dossier en ligne des participants du *Défi Santé* qui résident dans votre secteur !