



## Bon mois de la « famille en mouvement »!



Une famille fransaskoise en mouvement.

Le mois de février est le mois de la « *Famille en mouvement* », une campagne de promotion de la santé visant à promouvoir et à encourager l'activité physique et la saine alimentation dans les communautés fransaskoises.

Pendant ce mois, nous vous avons préparé de belles activités pour vous inciter à bouger et à bien manger. Vous trouverez:

— des ateliers en *mouvement*

pour les plus petits dans les groupes de jeux, les centres de la petite enfance et les pré-maternelles de Saskatoon, Regina et Moose Jaw; — un petit-déjeuner et matinée en plein air, le 20 février 2010 au pavillon secondaire Gustave-Dubois de Saskatoon; — des concours pour que vous puissiez partager avec d'autres vos bonnes habitudes de vie.

De plus, dès le début du mois de mars, une quinzaine de trousseaux d'activités physiques pourront être empruntés via les Centres de ressources éducatives à la petite enfance (CRÉPE) pour aider votre famille à demeurer en *mouvement* toute l'année.

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au (306)

653-7444, au [apf.famille@sasktel.net](mailto:apf.famille@sasktel.net) et visitez le [www.en-mouvement.ca](http://www.en-mouvement.ca)

L'initiative « *famille en mouvement* » vous est présentée par l'Association des parents fransaskois, le Réseau Santé en français de la Saskatchewan, la Régie régionale de santé de Saskatoon, la Fédération des provinciales des fransaskoises, l'Association des aînés fransaskois, le Conseil des écoles fransaskoises avec l'appui financier de Santé Canada par l'entremise de Société Santé en français.

### Sommaire :

- FÉVRIER: LE MOIS DE LA FAMILLE EN MOUVEMENT
- DES DÉFIS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES EN FAMILLE
- DES CONCOURS EN MOUVEMENT

## La motivation mène au mouvement!

Il n'est pas toujours facile d'intégrer l'activité physique dans notre quotidien. Alors, voici quelques idées simples qui peuvent vous aider à établir de saines habitudes pour toute une vie.

1. **Faites le défi d'un minimum de 30 minutes d'activité physique modérée chaque jour.** En créant des petites routines quotidiennes telles que prendre les escaliers et marcher plutôt que de prendre la voiture. Le temps s'accumulera sans

se faire sentir.

2. **Soyez simples, créatifs et prenez du plaisir dans le choix de vos activités.** Par exemple, engagez votre famille à découvrir de nouvelles activités chaque saison. Les clubs et les centres de loisir sont d'excellentes ressources pour vous aider à rester actifs.

3. **Soyez actifs en groupe.** Il a été démontré que le support de la famille et des amis mène à un engagement régulier dans l'activité

physique.

4. **Montrez l'exemple.** Les bonnes habitudes qu'on inculque à nos enfants en bas âge sont susceptibles d'être conservés à l'âge adulte.

Besoin d'un peu plus de motivation? Participez aux activités de la campagne « *famille en mouvement* » et visitez le [www.en-mouvement.ca](http://www.en-mouvement.ca).

### Dans ce numéro :

30 ACTIVITÉS PHYSIQUES EN 30 JOURS	2
PETIT-DÉJEUNER ET MATINÉE EN PLEIN AIR	2
CONCOURS BOITE À LUNCH	2
MOIS DE LA FAMILLE EN MOUVEMENT	3
DÉFI ENSEMBLE EN MOUVEMENT	4

# FRANSASKOIS EN MOUVEMENT

## 30 activités physiques en 30 jours: Notre famille est en mouvement



Nous savons tous qu'être actif est important pour la santé et le bien-être de nos familles. Par contre, ce que l'on sait ne se traduit pas toujours en ce que l'on fait!

Comme toutes les familles, la mienne a de multiples engagements quotidiens auxquels elle doit faire face. Malheureusement, par faute de temps, l'activité physique est souvent reléguée aux oubliettes.

J'ai donc pensé à mettre de

l'ordre dans mes priorités familiales en lançant un petit défi à ma famille pendant le mois de la « famille en mouvement ».

Notre défi est de pratiquer 30 activités physiques différentes en 30 jours pour redécouvrir la satisfaction de bouger et d'explorer de nouveaux sports ensemble.

De la natation au tir à l'arc en passant par la construction d'un igloo, nous essayons tout! Je vous invite à venir visiter

notre blogue familial pour vous y inspirer et redécouvrir comme nous le plaisir de bouger en famille!

Geneviève Clark, gestionnaire de la campagne de promotion « famille en mouvement »

<http://familleenmouvement.blogspot.com/>

SI VOUS ÊTES UNE  
ÉCOLE EN  
MOUVEMENT,  
ENVOYEZ-NOUS  
VOS PHOTOS ET  
VOS  
TÉMOIGNAGES.

SI VOUS  
SOUHAITEZ LE  
DEVENIR,  
CONTACTEZ-NOUS

## Petit-déjeuner et matinée en plein air

Joignez-vous à nous pour un petit-déjeuner le Samedi, 20 février de 8h à midi au pavillon secondaire Gustave-Dubois à Saskatoon.

### Au menu

Crêpes et sirop d'érable, saucisses, muesli et yogourt, fruits frais, et breuvages chauds.

Après une petite session de réchauffement, vous serez prêts pour une belle matinée en *mouvement*. Apportez vos skis de fond, patins et toboggans.

*Notez que l'événement sera annulé si la température descend sous les -25 degrés.*

Pour plus d'informations, faites le (306) 653-7444 ou écrivez-nous à : [apf.famille@sasktel.net](mailto:apf.famille@sasktel.net)



## Le concours « QU'AS-TU DANS TA BOÎTE À LUNCH? »

C'est santé et votre enfant en raffole???

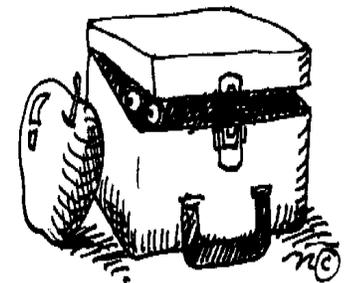
### **PARTAGEZ AVEC NOUS VOS TROUVAILLES!**

[apf.famille@sasktel.net](mailto:apf.famille@sasktel.net)

Faites vite, car le concours prend fin le 28 février 2010.

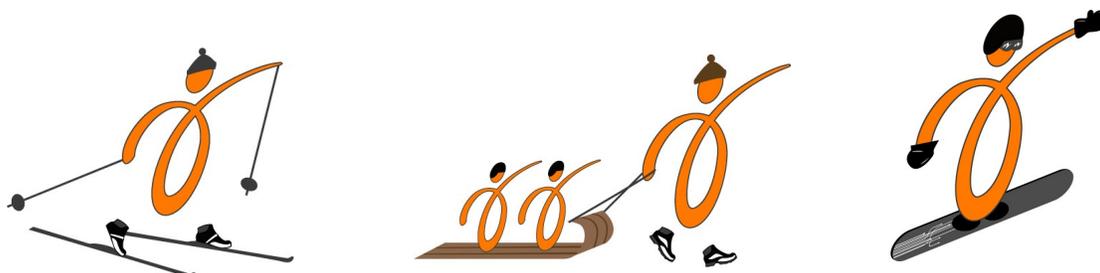
**Nous publierons vos meilleures suggestions dans un livret promotionnel!**

Recettes infailibles – Collations préférées – Trucs pour enfant difficile  
Mélanges à sandwich – Breuvages – Recettes sans allergènes – Repas chauds



# Mois de la famille en mouvement

Du 1er au 28 février 2010



L'activité physique — faites-en pour la vie!

L'activité physique—faites-en pour la vie!

## Dites-nous comment vous êtes restés en mouvement

Pour d'excellentes idées sur les façons dont vous pouvez rester en mouvement avec votre famille, visitez: [www.en-mouvement.ca](http://www.en-mouvement.ca)



NOUS VOUS  
SOUHAITONS UN  
EXCELLENT MOIS  
DE LA FAMILLE EN  
MOUVEMENT.

FAITES 30  
MINUTES  
D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE PAR  
JOUR

## Défi ensemble « en mouvement »!

### COMMENT Y PARTICIPE-T-ON?

Invitez votre équipe, vos collègues, votre CA à tenir compte de leurs pas pendant une semaine. L'équipe qui accumule le plus de pas court la chance de gagner des podomètres *en mouvement.*

Si vous ne marchez pas mais faites d'autres exercices, 30 minutes d'activité physique = 2500 pas. Vous voulez emprunter un pédomètre ? Contactez

le bureau de l'APF au 653-7444 ou [apf.famille@sasktel.net](mailto:apf.famille@sasktel.net) ou du RSFS au 653-7445 ou [rsfs@shaw.ca](mailto:rsfs@shaw.ca) (une remise de dépôt de 20\$ - remboursable).

Inscrivez-vous au plus tard le 19 février auprès de: [apf.famille@sasktel.net](mailto:apf.famille@sasktel.net)

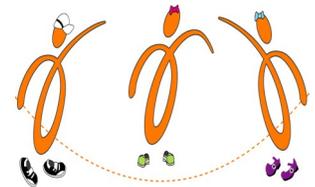
Visez 10 000 pas par jour, ou 30 minutes d'activité physique, 3x par jour!!

### QUAND?

Semaine du défi – du 20 au 28 février. Courrez la chance de gagner un *pédomètre en mouvement!*

### C'EST POUR QUI?

Invitez vos collègues, les élus de votre organisme à participer



103—308, 4e avenue Nord  
Saskatoon, Saskatchewan  
S7K 2L7

Téléphone : 306-653-7445  
Télécopie : 306-664-6447  
Courriel : [rsfs@shaw.ca](mailto:rsfs@shaw.ca)

La stratégie en mouvement est administrée par le Réseau de Santé en français de la Saskatchewan (RSFS) et financé par Santé Canada par l'entremise de Société Santé en français.

Le RSFS a pour mandat de promouvoir, de protéger et d'améliorer l'accès aux services de santé en français en Saskatchewan en créant des partenariats avec les intervenants clés de la santé des populations.

Le Réseau a pour vision d'avoir un environnement où les francophones demandent et reçoivent des services de santé en français, où les institutions et les professionnels offrent des services, et sont sensible aux services de santé en français.

