

DÉFI ACTIVE TES PIEDS

c'est classe!

**16 octobre au
10 novembre 2023**



**EMY LALUNE,
AMBASSADRICE**



C'est quoi le Défi Active tes pieds ?

Pendant 4 semaines, le Défi Active tes pieds invite les élèves, les familles et les communautés scolaires à atteindre 6 000 kilomètres en transport actif, soit la distance d'un bout à l'autre du Canada. Le transport actif, c'est se déplacer en utilisant seulement l'énergie de son corps, comme marcher et faire du vélo. Un moyen simple et efficace d'améliorer sa santé.



Active tes pieds pour traverser le Canada... rien de moins !

- Passe au transport actif pour tes déplacements et accumule le plus de kilomètres possible !
- Accumule des kilomètres en marchant, courant, pédalant ou trottinant.*
- Découvre mille et une façons de faire du transport actif, une raison amusante d'user tes souliers.
- Collectionne une foule de badges numériques. Y'a de quoi rendre jaloux le plus motivé des scouts !

* Les pas chassés, le monocycle et la marche à reculons sont permis.

Plus de 1 000 \$ en prix à gagner !

En prenant part au Défi Active tes pieds, les classes, les familles et les écoles peuvent gagner l'un des prix de participation suivants.

ÉCOLE
NATIONALE
DE L'HUMOUR

Les écoles du secondaire courent la chance de remporter un spectacle d'humour d'une valeur de 1 000 \$ avec l'École nationale de l'humour.

 Sépaq

Les écoles primaires du Québec courent la chance de remporter 3 prix d'une valeur de 105 \$ chacun, gracieuseté de la Sépaq pour l'Aquarium du Québec.

SPORTCHEK

Les écoles primaires de l'Ontario courent la chance de remporter une carte-cadeau d'une valeur de 500 \$, une gracieuseté de Sport Chek.

Comment participer ?

1. Rends-toi sur le site de Artères communes, arterescommunes.ca, plateforme d'inscription universelle de la Société canadienne du cancer pour te créer un profil.
2. Inscris ton école au Défi.
3. Se créer une équipe et se fixer un objectif de kilomètres à parcourir.
4. Comptabilise les kilomètres parcourus à partir de ton tableau de bord.
5. Suis les progrès de ton école grâce au palmarès.
6. Encourage ta communauté à se déplacer en transport actif : c'est bon pour la santé et la planète !