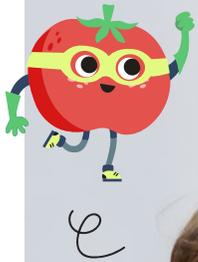


TOUGO

garde scolaire



Chère directrice, cher directeur,

Le service de garde de votre école a été invité à participer au *Défi TOUGO*, qui se déroulera du **22 avril au 2 mai 2025**. Pendant deux semaines, les élèves du service de garde pourront relever à l'école des défis amusants liés à l'alimentation, à l'activité physique et à la relaxation. Le *Défi TOUGO* en garde scolaire est une démarche conjointe de l'Association québécoise de la garde scolaire (AQGS) et de Capsana, l'organisation instigatrice du *Défi*.

Les services de garde scolaire participants auront la chance de remporter de fabuleux prix. Une belle récompense pour conserver de bonnes habitudes tout au long de l'année!

De nombreux outils offerts

Plusieurs outils, tels que des fiches d'activité, un guide d'accompagnement et un certificat, seront mis à la disposition des équipes afin de les appuyer et de les inspirer dans leur démarche. Tout le matériel est offert gratuitement et peut être téléchargé sur le site de l'AQGS, au www.gardescolaire.org.

TOUGO, c'est quoi?

TOUGO, c'est une plateforme 100 % québécoise qui nous incite à prendre soin de nous dans la bienveillance. Chez TOUGO, on est pas mal fans de la théorie des petits pas : à force de gestes simples, on adopte de nouvelles habitudes et on prend notre santé en main. Lentement mais sûrement – et surtout pour longtemps! Pour en savoir plus, on visite montougo.ca ou on s'abonne à l'infolettre TOUGO.

Merci d'avance pour cette précieuse collaboration! Il est possible de communiquer avec nous pour obtenir plus d'information.

Diane Miron
Présidente-directrice générale de l'AQGS
diane.miron@gardescolaire.org

Lucile Boisseau
Chargée de projet de TOUGO
lboisseau@capsana.ca

LE DÉFI TOUGO : POUR PRENDRE MON ÉLAN SANTÉ!



ASSOCIATION SOUTENIR
QUÉBÉCOISE DE LA REPRÉSENTER
GARDE SCOLAIRE MOBILISER