



Défi ParticipACTION *Ensemble, tout va mieux*

Sutton, notre village a besoin de NOUS!

Bonjour à tous,

L'école de Sutton a été approchée par la Ville de Sutton pour participer au Défi ParticipACTION *Ensemble, tout va mieux* : voir la [nouvelle publiée sur le site Web de la Ville de Sutton](#) + lien vers le site de [ParticipACTION](#).

Notre rôle : faire bouger l'école au complet (équipe-école, parents et enfants).

Notre objectif : accumuler des minutes d'activités pour devenir :

- La ville la plus active au Québec (prix de 15 000 \$)
- La ville la plus active au Canada (prix de 100 000 \$)

Pour y arriver, il faut que l'équipe-école et les parents :

- vous mettiez l'application ci-dessous sur votre téléphone ou votre ordinateur :
<https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/appfr>

Dépendamment de votre lieu de résidence, vos minutes d'activité iront à la ville où vous résidez.

MAIS les activités faites à l'école avec les enfants iront sur notre groupe Sutton dont je m'occuperai.

TRÈS IMPORTANT :

- | | | |
|--------------------|--------------------|------------------------|
| - L'entraînement | - Le vélo à main | - Les tâches ménagères |
| - La natation | - La musculation | - Le pelletage |
| - La marche rapide | - La danse | - La course |
| - Les para-sports | - Le Yoga | - ... autres |
| - Le travail actif | - Le jardinage | |
| - Le cyclisme | - Les sports d'été | |

...font tous partie des activités pour lesquelles vous pouvez comptabiliser des minutes.

De plus, l'application vous offre différentes informations pour votre santé et vous permet de **GAGNER DES PRIX CHAQUE SEMAINE ET CHAQUE MOIS.**

Le défi a lieu **du 1^{er} au 30 juin** et il est important de vous inscrire dès maintenant pour vous familiariser avec l'application et vous préparer au grand défi.

La Coop Gym Santé, le PENS, la Ville de Sutton, la Corporation de développement économique de Sutton et d'autres organismes sont impliqués. Suivez les informations qui vous parviendront par le site Web de la Ville, sur les réseaux sociaux et sur les affiches dans le village.

Si vous avez des questions, contactez Catherine

Tél. : (450) 538-2318, poste 4

Courriel : Servgarde39@csvdc.qc.ca



ParticipACTION Community Better Challenge Sutton, our village needs US!

Hello everyone,

Sutton School has been approached by the Town of Sutton to participate in the ParticipACTION Community Better Challenge *Let's Community Better, together* : see [the news published on the Town of Sutton's website](#) + link to the [ParticipACTION website](#).

Our role: to get the whole school moving (school team, parents and children).

Our goal: to accumulate minutes of activity to become:

- The most active city in Quebec (\$15,000.00 prize)
- The most active city in Canada (\$ 100,00.00 prize)

To achieve this, the school team and parents must:

- put the ParticPACTION application on your phone or computer: <https://www.participaction.com/fr-ca/programmes/appfr>

Depending on where you live, your activity points will go to the city where you live.

BUT: the activities done at school with the children will go to our Sutton group which I will take care of.

VERY IMPORTANT:

- | | | |
|-----------------|--------------------|-----------------|
| - Training | - Handcycling | - Summer sports |
| - Swimming | - Weight training | - Winter sports |
| - Brisk walking | - Dance | - Shoveling |
| - Para-sports | - Yoga | - Running |
| - Active work | - Gardening | - ... other |
| - Cycling | - Household chores | |

...are all part of the activities for which you can count minutes.

In addition, the application offers you different information for your health and allows you to **WIN PRIZES EVERY WEEK AND MONTH.**

The challenge runs **from June 1st to June 30th** and it is important to register now to familiarize yourself with the application and to prepare for the big challenge.

The Coop Gym Santé, the PENS, the Town of Sutton, the Sutton Economic Development Corporation and other organizations are involved. Follow the information that will be sent to you through the Town's website, on social networks and on posters in the village.

If you have any questions contact Catherine

Tel : (450) 538-2318 # 4

E.mail : Servgarde39@csvdc.qc.ca