



Transport actif
suivez
le réseau
bleu



VILLE DE
PORT-CARTIER



UNITÉ RÉGIONALE
**LOISIR
SPORT**
CÔTE-NORD



**éveil
action**
Port-Cartier



1

PARC TIBASSE



DEFI

- 1 Cours** jusqu'aux balançoires et fais 3 tours.
- 2 Monte** en haut de l'araignée et **redescends.**
- 3 Cours** jusqu'à la glissade.
- 4 Fais** 5 sauts de grenouille.
- 5 Monte** la glissade de trois façons différentes et **glisse.**

Fais-le autant de fois que tu veux!

Dans le nouveau guide alimentaire canadien, il est recommandé de remplacer les jus de fruits qui sont riches en sucre par :

- a) des boissons gazeuses
- b) de l'eau
- c) du café

Tu peux te procurer ta carte du **défi Réseau bleu** au bureau de l'agent de sécurité au 21, rue des Cèdres.

Complète le parcours, réponds aux questions, retourne le formulaire au bureau de l'agent dans la boîte et cours la chance de gagner de beaux prix !!!



Transport actif
suivez
le réseau
bleu



VILLE DE
PORT-CARTIER



UNITÉ RÉGIONALE
**LOISIR
SPORT**
CÔTE-NORD



**éveil
action**
Port-Cartier



2

**PARC DU
CORSAIRE**



DEFI

question 2

- 1** **Cours** jusqu'à la glissade bleue.
- 2** **Fais** 5 jumping jacks.
- 3** **Monte** l'escalier et **glisse** de 2 façons différentes.
- 4** **Cours** à reculons jusqu'aux balançoires des grands.
- 5** **Fais** 5 ski de fond.

Fais-le autant de fois que tu veux!

Il est recommandé de faire de l'activité physique :

- a) à tous les jours
- b) une fois par mois
- c) le moins souvent possible

Tu peux te procurer ta carte du **défi Réseau bleu** au bureau de l'agent de sécurité au 21, rue des Cèdres.

Complète le parcours, réponds aux questions, retourne le formulaire au bureau de l'agent dans la boîte et cours la chance de gagner de beaux prix !!!



Transport actif
suivez
le réseau
bleu



3

PARC
LION



DEFI

1

Traverse les barres de suspension rouge.

2

Glisse 3 fois et **monte** à un endroit différent à chaque fois :

- Glisse assis devant
- Glisse assis derrière
- Glisse sur le ventre

3

Fais **tourner** le tourniquet 5 tours en courant.

4

Fais **le tour** des balançoires en marchant en pingouin.

Fais-le autant de fois que tu veux!

question 3

Il est recommandé de faire de l'exercice à tous les jours, un minimum de ___ est recommandé.

- a) 30 minutes par jour
- b) 24 heures par jour
- c) entre 10 et 12 secondes par jour

Tu peux te procurer ta carte du **défi Réseau bleu** au bureau de l'agent de sécurité au 21, rue des Cèdres.

Complète le parcours, réponds aux questions, retourne le formulaire au bureau de l'agent dans la boîte et cours la chance de gagner de beaux prix !!!



Transport actif

suivez
le réseau
bleu



VILLE DE
PORT-CARTIER



UNITÉ RÉGIONALE
**LOISIR
SPORT**
CÔTE-NORD



**éveil
action**
Port-Cartier

 **Desjardins**

4

PARC DU MOUSSAILLON



DEFI

question **4**

1

Fais 3 tours autour du parc (suis le pavé en pierre).

2

Rampe comme un serpent sous la structure araignée.

3

Grimpe avec 4 appuis sur la structure araignée le plus haut possible.
Essaie de grimper avec seulement 3 appuis.

4

Monte par l'escalier rouge, sur le premier palier, fais 5 jumping jacks.
Passes dans le tunnel bleu, fais 5 squats sur le deuxième palier et **glisse**.

Fais-le autant de fois que tu veux!

Il est recommandé de se laver les mains :

- a) avant d'aller à la toilette
- b) après être allé à la toilette
- c) pendant que tu es à la toilette

Tu peux te procurer ta carte du **défi Réseau bleu** au bureau de l'agent de sécurité au 21, rue des Cèdres.

Complète le parcours, réponds aux questions, retourne le formulaire au bureau de l'agent dans la boîte et cours la chance de gagner de beaux prix !!!



Transport actif
suivez
le réseau
bleu



VILLE DE
PORT-CARTIER



UNITÉ RÉGIONALE
**LOISIR
SPORT**
CÔTE-NORD



**éveil
action**
Port-Cartier



5

**PARC
CARDIO**



DEFI

1

Fais 3 tours en courant
à l'extérieur des clôtures.

2

Essaie tous les appareils.

3

Monte dans la fusée de 3 façons différentes et
glisse 3 fois.

4

Fais 5 sauts de grenouille.

Fais-le autant de fois que tu veux!

question 5

Quelle est la principale cause
de la carie dentaire?

- a) le dentifrice
- b) le sucre
- c) la soie dentaire

Tu peux te procurer
ta carte du
défi Réseau bleu
au bureau de l'agent de sécurité au
21, rue des Cèdres.

Complète le parcours,
réponds aux questions,
retourne le formulaire
au bureau de l'agent dans la boîte
et cours la chance de gagner
de beaux prix !!!



Transport actif
suivez
le réseau
bleu



VILLE DE
PORT-CARTIER



UNITÉ RÉGIONALE
**LOISIR
SPORT**
CÔTE-NORD



**éveil
action**
Port-Cartier



6

**PARC
ROCHELOIS**

DEFI

- 1** **Cours** sur la plage et **trouve** 3 coquillages.
- 2** **Fais** 10 coudes à genoux opposés.
- 3** **Passe** sous le pont rouge, **monte** l'escalier et **glisse** fais-le 3 fois. Fais-le le plus vite possible. Si tu as un cellulaire ou une montre, chronomètre-toi et essaie de battre ton temps.
- 4** **Fais** 5 sauts de grenouille.

Fais-le autant de fois que tu veux!

question 6

Comment peux-tu garder ton poids santé?

- avoir de bonnes habitudes alimentaires et faire de l'exercice tous les jours
- jouer à des jeux vidéo et manger des sucreries
- écouter des films en mangeant du popcorn

Tu peux te procurer ta carte du **défi Réseau bleu** au bureau de l'agent de sécurité au 21, rue des Cèdres.

Complète le parcours, réponds aux questions, retourne le formulaire au bureau de l'agent dans la boîte et cours la chance de gagner de beaux prix !!!



Transport actif
suivez
le réseau
bleu



7

PARC
ST-ALEXANDRE



DEFI

question 7

- 1 **Essaie** de faire le parcours vert sans toucher par terre.
- 2 **Monte** dans le mur d'escalade, le plus haut possible.
- 3 **Cours** les genoux hauts devant jusqu'au module bleu et rouge.
- 4 **Monte** et **glisse** de trois façons différentes.

Fais-le autant de fois que tu veux!

Tu peux te procurer ta carte du **défi Réseau bleu** au bureau de l'agent de sécurité au 21, rue des Cèdres.

Complète le parcours, réponds aux questions, retourne le formulaire au bureau de l'agent dans la boîte et cours la chance de gagner de beaux prix !!!

L'activité physique réduit le stress, renforce ton cœur et tes poumons et augmente ton niveau d'énergie. Elle aide aussi à maintenir ton poids santé et améliore ton moral.

Identifie les activités qui sont considérées comme sportives :
a) marcher, courir, faire du vélo, nager, jouer au soccer
b) jouer aux jeux vidéo
c) lecture, écouter des films

L'activité n'a pas besoin d'être difficile pour être bénéfique. Choisis une activité qui te plaît.



Transport actif
suivez
le réseau
bleu



VILLE DE
PORT-CARTIER



UNITÉ RÉGIONALE
**LOISIR
SPORT**
CÔTE-NORD



**éveil
action**
Port-Cartier

Desjardins

8

**PARC
DE LA LUNE**



DEFI

1

Cours autour de la zone de sable.

2

Monte dans l'araignée et suspends-toi avec les bras droits. Essaie de rester plus de 10 secondes.

3

Refais le # 2 et essaie de battre ton temps.

4

Balance-toi assis, balance-toi debout!!!
Essaie de te balancer assis et de te placer en position debout!!!

5

Monte et **glisse** de trois façons différentes.

Fais-le autant de fois que tu veux!

Tu peux te procurer ta carte du **défi Réseau bleu** au bureau de l'agent de sécurité au 21, rue des Cèdres.

Complète le parcours, réponds aux questions, retourne le formulaire au bureau de l'agent dans la boîte et cours la chance de gagner de beaux prix!!!

question 8

Ton corps a besoin de sommeil pour rester en santé. Le sommeil aide ton corps à reprendre des forces à la fin d'une journée. Certaines personnes ont besoin d'au moins 10 heures de sommeil pour être reposées; d'autres ont besoin de moins.

Identifie les activités qui favorisent la détente et aide à dormir :

- a) jeux vidéo, tablette ou cellulaire
- b) lecture, musique douce
- c) courir et sauter partout dans la maison