

Pour vous,
chers parents spectateurs
qui soutenez et encouragez
sans relâche l'épanouissement
sportif de votre enfant... il est aussi
possible de penser à vous !

Allez Hop on bouge !





À Saint-Honoré!


Saviez-vous que...

- Être un modèle actif pour vos enfants est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour les encourager à être actifs;
- Si vous n'êtes pas très actif, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Même un 5 minutes est un bon départ et peut faire une différence;
- Profitez de l'activité de votre enfant pour être actif à votre tour, vous gagnerez du temps et permettrez à votre enfant de prendre part pleinement à son activité ce qui facilitera le travail de l'entraîneur;
- Votre enfant a également besoin de vos encouragements et que vous soyez témoin de ses efforts. Par exemple, réservez-lui un minimum de 15 minutes à titre de parent-spectateur à la toute fin de son activité.

Voici quelques idées pour bouger à proximité

 Utilisez le **circuit Allez Hop** de votre ville. Le panneau de départ est situé au parc du Centre récréatif. Le circuit relie quatre parcs de la ville soit, celui de la rue Brassard, de la rue Bergeron, de la rue Tremblay et se termine dans la rue Pellerin. Il s'agit d'un circuit qui propose différents exercices pour les adultes et pour les enfants.

 À la marche, à la course ou à vélo, dirigez-vous sur la rue Dufour pour tourner à gauche sur la piste cyclable de la rue de l'aéroport. Une fois arrivé à l'aéroport, vous aurez parcouru 2,5 km. Vous pouvez également varier le trajet en empruntant le sentier à votre droite après avoir parcouru 1,5 km. Cela vous mènera vers le chemin du Volair. Cette portion de sentier est d'une distance de 2 km. Effectuez un aller-retour et vous aurez franchi une distance de 4 km.

 En hiver en raquettes, empruntez le sentier aménagé au bout de la rue Dufour et parcourez une distance de 4,35 km.

Pour vous,
chers parents spectateurs
qui soutenez et encouragez
sans relâche l'épanouissement
sportif de votre enfant... il est aussi
possible de penser à vous !

Allez Hop on bouge !





À Saint-Honoré!


Saviez-vous que...

- Être un modèle actif pour vos enfants est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour les encourager à être actifs;
- Si vous n'êtes pas très actif, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. Même un 5 minutes est un bon départ et peut faire une différence;
- Profitez de l'activité de votre enfant pour être actif à votre tour, vous gagnerez du temps et permettrez à votre enfant de prendre part pleinement à son activité ce qui facilitera le travail de l'entraîneur;
- Votre enfant a également besoin de vos encouragements et que vous soyez témoin de ses efforts. Par exemple, réservez-lui un minimum de 15 minutes à titre de parent-spectateur à la toute fin de son activité.

Voici quelques idées pour bouger à proximité

 Utilisez le **circuit Allez Hop** de votre ville. Le panneau de départ est situé au parc du Centre récréatif. Le circuit relie quatre parcs de la ville soit, celui de la rue Brassard, de la rue Bergeron, de la rue Tremblay et se termine dans la rue Pellerin. Il s'agit d'un circuit qui propose différents exercices pour les adultes et pour les enfants.


 À la marche, à la course ou à vélo, dirigez-vous sur la rue Dufour pour tourner à gauche sur la piste cyclable de la rue de l'aéroport. Une fois arrivé à l'aéroport, vous aurez parcouru 2,5 km. Vous pouvez également varier le trajet en empruntant le sentier à votre droite après avoir parcouru 1,5 km. Cela vous mènera vers le chemin du Volair. Cette portion de sentier est d'une distance de 2 km. Effectuez un aller-retour et vous aurez franchi une distance de 4 km.

 En hiver en raquettes, empruntez le sentier aménagé au bout de la rue Dufour et parcourez une distance de 4,35 km.

Voici d'autres idées pour bouger à proximité

Utilisez le rond point en face de l'école La Source pour effectuer des intervalles. Par exemple, faites un tour du rond point à la marche et un à la course en alternance. Un tour du rond point équivaut à 131 mètres. Faites-en 8 tours et vous aurez parcouru 1 km.

Participez aux sorties du club de marche de votre ville et découvrez de nombreux trajets à proximité. L'inscription est tout à fait gratuite.

 Vous trouverez une vidéo des exercices du circuit *Allez Hop* sur la page Facebook de la municipalité ainsi que sur son site Internet.



Les souhaits des enfants sportifs

J'aimerais que les parents...

Puissent m'apprendre à jouer convenablement.

Puissent m'apprendre à me dépasser positivement.

Puissent m'apprendre à respecter mes coéquipiers et mes adversaires.

Puissent m'apprendre à m'amuser et à avoir du plaisir.

Puissent m'apprendre à respecter mes entraîneurs et les officiels.


Et qu'ils puissent m'encourager autant dans mes victoires que dans mes défaites.

Merci, chers parents, de m'aider à devenir une meilleure personne.

Voici d'autres idées pour bouger à proximité

Utilisez le rond point en face de l'école La Source pour effectuer des intervalles. Par exemple, faites un tour du rond point à la marche et un à la course en alternance. Un tour du rond point équivaut à 131 mètres. Faites-en 8 tours et vous aurez parcouru 1 km.

Participez aux sorties du club de marche de votre ville et découvrez de nombreux trajets à proximité. L'inscription est tout à fait gratuite.

 Vous trouverez une vidéo des exercices du circuit *Allez Hop* sur la page Facebook de la municipalité ainsi que sur son site Internet.



Les souhaits des enfants sportifs

J'aimerais que les parents...

Puissent m'apprendre à jouer convenablement.

Puissent m'apprendre à me dépasser positivement.

Puissent m'apprendre à respecter mes coéquipiers et mes adversaires.

Puissent m'apprendre à m'amuser et à avoir du plaisir.

Puissent m'apprendre à respecter mes entraîneurs et les officiels.

Et qu'ils puissent m'encourager autant dans mes victoires que dans mes défaites.

Merci, chers parents, de m'aider à devenir une meilleure personne.