Date 2023

Cher(s) parent(s),

Nous vous annonçons avec un enthousiasme certain que notre école est inscrite à l’activité de course à pied **Un automne qui court!** du RSEQ Montérégie!

**Qu’est-ce que c’est ?**

Un **automne qui court!** est une activité d’initiation ou de découverte à la pratique d’une discipline presque aussi vieille que le monde : la course à pied. S’adressant à tous les types de coureurs, du débutant jusqu’au marathonien, l’activité veut développer le plaisir de courir!

L’activité est tout à fait gratuite pour votre enfant et l’école court la chance de remporter un prix de participation! Il s’agit d’une belle activité pour démarrer la nouvelle année scolaire du bon pied!

**Un automne qui court! à notre école**

Description des activités prévues à votre école, matériel nécessaire pour l’élève…

**Un automne qui court! en famille**

En tant que parents, vous jouez un rôle essentiel afin de transmettre à votre jeune l’importance de bouger au quotidien. C’est pourquoi, nous vous invitons à encourager votre enfant à s’amuser et faire de son mieux lors de notre activité. Et pourquoi ne pas en profiter pour mettre vos espadrilles et aller courir avec lui ? L'automne et ces magnifiques couleurs est une saison parfaite pour bouger en famille ! Si vous cherchez des conseils pour mieux accompagner votre jeune dans un mode de vie physiquement actif, consultez cet article :

[Article (secteur primaire)](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=activite-physique-enfants-age-scolaire)

[Article (secteur secondaire)](https://enmodeado.ca/activite-physique/)

**À propos du RSEQ Montérégie**

Le Réseau du sport étudiant du Québec - Montérégie regroupe les établissements d’enseignement affiliés de la région. Il contribue à la persévérance et la réussite scolaire par la promotion de la santé et du développement de la personne par le sport et l’activité physique en milieu étudiant.

Nom du responsable de l’activité  
Courriel  
Téléphone