

Deux nouveautés
dans les parcs
cet été!

Pour t'inciter à bouger dehors.



*Qu'est-ce que la littératie physique?

C'est le développement des **habiletés motrices** et **physiques** de base nécessaires pour donner la **confiance de bouger et d'explorer** une grande variété d'activités physiques et sportives.



Tu as rencontré l'escouade Energi'Ztoi! cet été? Elle sera de retour à l'automne dans les écoles et CPE pour réévaluer tes habiletés motrices.



/energiztoi

Pour connaître toutes les activités offertes dans l'arrondissement : ville.montreal.qc.ca/ahuntsic-cartierville

La « boîte à bouger »

Rends-toi à l'un des sites ci-dessous et trouve la « boîte à bouger ».

C'est un grand coffre rempli de matériel sportif. À l'aide d'un animateur de l'escouade *Énergi'Ztoi!*, ouvre la boîte et choisis le jeu que tu veux. En jouant librement dans le parc, tu développes ton autonomie, ta créativité et des habiletés physiques de base.



- Parc Raimbault
- Parc Marcelin-Wilson
- Parc Saint-Alphonse
- Parc Gabriel-Lalemant
- Avenue piétonne Park Stanley



Le trek urbain

Inspiré de la littérature physique*, ce circuit d'activités est offert dans ces deux parcs cet été.

- Parc Ahuntsic
- Parc Sainte-Odile



Suis le parcours proposé.

Tu peux répéter un exercice plusieurs fois, laisser aller ta créativité, inventer de nouveaux défis, dépasser tes limites... Bref, utilise ton plein potentiel.

