



## Contribuez à promouvoir la santé cardiaque avec Sautons en cœur

Notre école participe au programme Sautons en cœur, une collecte de fonds qui encourage les élèves à bouger et à adopter de saines habitudes.

### Voici les raisons pour lesquelles nous participons

1. Les sommes récoltées par notre école aident Cœur + AVC à financer des recherches sur le cœur et le cerveau qui contribueront à sauver des vies, à prévenir les maladies du cœur et l'AVC, et à soutenir des familles touchées par ces troubles.
2. Sautons est un programme inclusif qui vise à faire bouger les enfants et les aider à découvrir de nouvelles façons amusantes de le faire, et ce, dans le respect des capacités physiques individuelles.
3. Les élèves apprennent les habitudes saines et AISÉes pour protéger la santé de leur cœur et de leur cerveau et réduire leur risque d'avoir une maladie du cœur ou de subir un AVC plus tard au cours de leur vie.
4. Sautons redonne aux écoles et aux élèves! Si notre école amasse plus de 1 000 \$, nous recevrons une remise équivalant à 5 % de la somme recueillie pour acheter ce dont nous avons le plus besoin, ou en faire don à Cœur + AVC.

### Fonctionnement du programme Sautons en cœur

#### À l'école :

- À partir d'aujourd'hui, nous pratiquerons des activités de saut à la corde qui feront pomper notre cœur!
- Nous découvrirons les habitudes saines et AISÉes de Cœur + AVC afin de protéger la santé de notre cœur et de notre cerveau et ainsi prévenir les maladies du cœur et l'AVC.
- Nous nous dirigerons ainsi vers notre journée d'activité Sautons, lors de laquelle nous célébrerons nos apprentissages et nos efforts de collecte. Des stations de saut à la corde, de jeux, d'activités, et plus encore, seront mises en place pour notre plus grand plaisir. Ce sera une journée formidable!

#### À la maison :

- Vous pouvez vous aussi contribuer à soutenir la recherche qui sauve des vies en recueillant des dons auprès de vos proches.
- La participation est gratuite.
- La collecte de fonds débute maintenant et se termine le jour de l'activité.
- La collecte de fonds de Sautons en cœur est effectuée à l'aide d'une plateforme en ligne. Pour vous inscrire, vous n'avez qu'à créer une page personnelle de collecte pour votre enfant en cliquant sur le lien ci-dessous. En vous inscrivant, vous recevez également :
  - o des conseils pour vous aider à amasser des fonds;
  - o de l'information et des outils concernant les habitudes de vie saines;
  - o des renseignements sur le travail essentiel de Cœur + AVC.

### Notre activité Sautons aura lieu le :

Pour en savoir plus sur Sautons en cœur, consultez la page [sautonsencoeur.ca](https://sautonsencoeur.ca)

### Inscrivez-vous dès maintenant!

ou rendez-vous au [jumpropforheart.ca/fr-ca/registration](https://jumpropforheart.ca/fr-ca/registration) et entrez le nom de l'école dans l'outil de recherche

