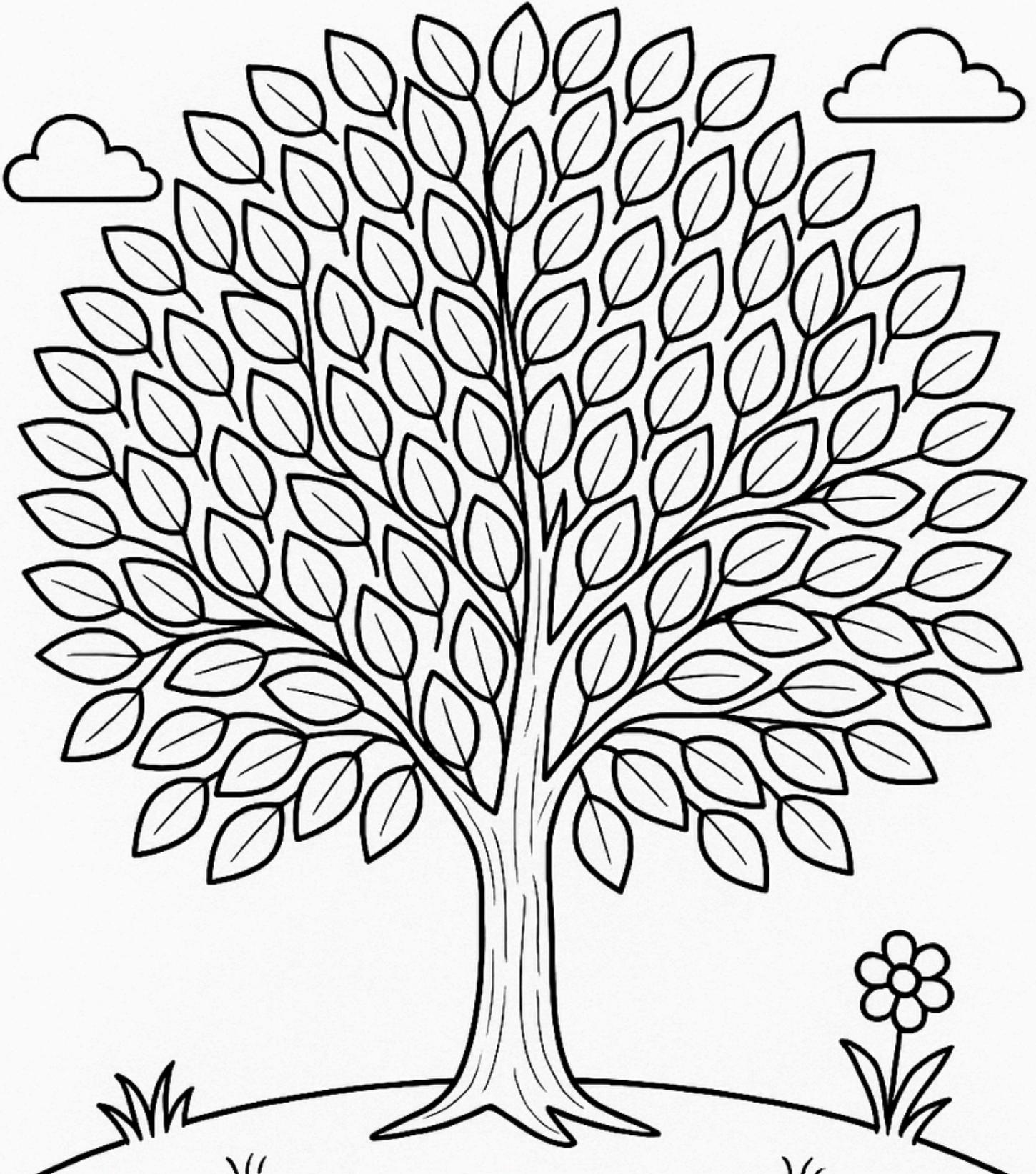


Défi été actif

Colorie une feuille pour chaque heure passée
dehors à faire de l'activité physique !



Défi été actif – Sortez et bougez !

Du 20 mai au 19 août 2025

Cet été, profitons du soleil et restons actifs en plein air ! Relevez le défi de faire **90 heures d'activité physique** en plein air entre le 20 mai et le 19 août. Que ce soit du vélo, de la natation, du canoë, de la danse ou simplement une promenade, chaque minute compte !

Comment ça marche ?

1. Procurez-vous votre feuille de suivi – Téléchargez-la [ici] ou venez en chercher une au bureau municipal.

2. Notez vos heures – Coloriez une feuille pour chaque tranche de 60 minutes d'activité physique en plein air.

3. Explorez Clare – Visitez de nouveaux endroits dans notre communauté et notez-les sur votre feuille (baiesaintemarie.com est un excellent point de départ pour trouver de l'inspiration)

4. Soumettez votre feuille remplie avant le **26 août** pour participer à notre tirage au sort.

Plus vous enregistrez d'heures, plus vous avez de chances de gagner !

Bonus photographie :

Envoyez-nous une photo de vous en train de faire de l'activité physique en plein air pour obtenir des **chances de gagner additionnelles** — jusqu'à 10 photos maximum.

Envoyez vos photos par courriel à : recreation@munclare.ca ou taguez-nous sur Facebook ou Instagram !

Profitez du plein air, restez en forme et profitez au maximum de l'été, une heure à la fois !

Des questions ? Contactez Adrien Saulnier au 902-540-4350 ou à rec2@munclare.ca