



Liste de vérification pour les parents

Tous les enfants ont le droit de grandir en santé. Merci de donner de votre temps pour nous aider à leur offrir cet avenir!

Même si l'école de votre enfant ne participe pas à Sautons cette année, rien n'empêche votre enfant de le faire : il suffit d'utiliser la liste de vérification pour commencer

Lancement de Sautons :

- Téléchargez la [vidéo de l'assemblée de lancement virtuelle](#) et choisissez un moment pour la visionner avec votre enfant.
- Joignez-vous à l'équipe nationale de Sautons à sautonsencoeur.ca pour commencer à collecter des fonds et faire le suivi des habitudes saines adoptées par votre enfant.
- Sélectionnez une habitude saine à suivre, établissez un objectif de collecte, et mettez à jour la page de collecte de fonds de votre enfant avec une photo et une histoire personnalisée.

Après le lancement :

- Parlez à votre enfant de l'importance d'adopter des habitudes saines en utilisant nos [ressources du Défi AISÉ à la maison](#).
- Consultez la [liste de souhaits](#) avec votre enfant pour avoir une idée des superbes prix que vous pouvez obtenir à chaque niveau!
- Informez la famille et les amis par courriel et publiez l'information sur les médias sociaux avec l'identifiant [@coeuretavc](#) et le mot-clic [#Sautonsencoeur](#). Indiquez ce qui vous motive à participer et assurez-vous de partager le lien de votre page de collecte de fonds! Utilisez les modèles de message et de courriel que vous trouverez dans votre [centre du participant](#).
- Connectez-vous à votre [centre du participant](#) quotidiennement pour faire le suivi des habitudes saines adoptées par votre enfant et des progrès de la collecte de fonds.

Jour de l'activité :

- Inscrivez une date pour célébrer et sauter! Nous vous suggérons de fixer cette date deux semaines après avoir visionné la vidéo de lancement virtuel avec votre enfant.
- Téléchargez la [vidéo du jour de l'activité virtuelle](#) et visionnez-la avec votre enfant pour célébrer!
- Sautez encore plus haut et poursuivez votre jour d'activité après avoir visionné la vidéo. Faites une randonnée en famille, exercez-vous à sauter à la corde, organisez une soirée de danse – les possibilités sont infinies!
- Une fois l'activité terminée, téléchargez un [certificat de participation](#) pour votre enfant, et partagez la [vidéo de reconnaissance](#) avec votre enfant et vos donateurs en guise de remerciement!

Joignez-vous à l'équipe nationale de Sautons à sautonsencoeur.ca pour commencer à collecter des fonds et faire le suivi des habitudes saines adoptées par votre enfant. Amusez-vous!

Sautonsencoeur.ca

Sautez de joie et aidez les enfants de partout au pays!

