



# Prendre une pause sans écran.



PauseTonEcran.com



Cher coordonnateur,  
Cher gestionnaire

Votre camp est invité encore cette année à participer au DÉFI PAUSE d'une durée d'une semaine. PAUSE est une campagne sociétale qui fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet afin de prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. Cette initiative est réalisée par Capsana grâce au soutien du gouvernement du Québec.

## POURQUOI RELEVER LES DÉFIS PAUSE?

Depuis le début de la pandémie, en raison des mesures de confinement, le temps d'écran de tout le monde a considérablement augmenté. En effet, du jour au lendemain, nos ordinateurs, téléphones intelligents et tablettes sont devenus, dans bien des cas, la seule façon de continuer à étudier et à travailler ainsi que de rester en contact avec nos proches. C'est pourquoi savoir mettre les écrans sur pause régulièrement est plus essentiel que jamais pour essayer de garder un équilibre entre notre vie en ligne et celle hors ligne. Le DÉFI PAUSE est une façon d'expérimenter la déconnexion dans une formule amusante et positive.

## COMMENT ÇA MARCHE?

Inscrivez votre camp et invitez vos animateurs à relever les défis avec leurs groupes de jeunes! Pour ce faire, quelques outils vous sont proposés :

- Fiche de **10 choix de défis** à relever
- Fiche de **10 faits sur les écrans** (information additionnelle)
- **Kit de 8 activités** amusantes clés en main que les animateurs peuvent réaliser avec leurs groupes de jeunes (selon leur intérêt et leur programmation)
- Du matériel promotionnel (affiche et lettres)

Il est à noter que les activités proposées n'impliquent pas de contact entre les jeunes et peuvent être réalisées dans le respect des consignes sanitaires de la santé publique.

**INSCRIVEZ VOTRE CAMP :** <https://portail.tremplinsante.ca/nos-defis-2021/>

## COMMENT EN FAIRE LA PROMOTION?

C'est simple! Partagez l'info à vos animateurs.

## PRIX DE PARTICIPATION

Les camps participants auront une chance de remporter une sangle d'équilibre (*slackline*).

## POUR PLUS D'INFORMATION :

**Carolanne Campeau**  
Coordonnatrice du volet jeunes adultes Campagne PAUSE  
[ccampeau@capsana.ca](mailto:ccampeau@capsana.ca) | 514 941-1346

**Rebecca Uhland**  
Fondation Tremplin Santé  
[ruhland@tremplinsante.ca](mailto:ruhland@tremplinsante.ca) | 450 775-0039

Une réalisation de :



En partenariat avec :



En collaboration avec :

