OYEZ, OYEZ, chers parents,

Dans le cadre de la 3e édition du programme *Force 4*, l'équipe du Grand défi Pierre Lavoie aimerait soutenir et encourager davantage les parents à **utiliser la webtélé à la maison**, un outil gratuit pour vous permettre de bouger de manière ludique avec vos enfants à la maison.

Toujours dans le but de bouger 60 minutes par jour, la webtélé est un outil clé en main idéal pour faciliter la planification de pauses actives à même votre temps en famille. Les capsules actives varient entre 1 et 15 minutes, ce qui les rend facile à ajouter à votre horaire. Elles se répartissent en **18 séries avec diverses thématiques** qui totalisent plus de 460 capsules. Avec *Force 4*, on danse, on saute, on s'étire, mais surtout, on bouge dans le plaisir.

Force 4, À ton école est la série principale de la plateforme. Une équipe de tournage voyage aux quatre coins du Québec pour tourner les épisodes dans des écoles primaires. Qui sait, vous verrez peut-être votre enfant dans la capsule de son école !

Vous êtes prêts à utiliser la webtélé, voici comment :

1. Rendez-vous au site **force4.tv**
2. Sélectionnez l'onglet SÉRIES
3. À partir de là, vous pouvez choisir la série qui vous intéresse parmi les 18 qui vous sont offertes.
4. Installez-vous dans votre salon, à votre cours ou debout sur votre divan.
5. Bougez et amusez-vous!

Vous voyez, c'est simple comme bonjour !

Parents, grands-parents, frères et sœurs, nous vous encourageons à **bouger en famille !** En plus de créer des moments privilégiés passés avec vos plus jeunes, vous transmettrez l'importance d'être actif et d'avoir de saines habitudes de vie. Nul doute que vous en trouverez pour tous les goûts !

Merci et bonnes pauses actives !
L'équipe du Grand défi Pierre Lavoie