

ALLO LA GANG!!!

Voici 5 nouvelles idées d'activités que vous pouvez effectuer avec votre famille pour les deux prochaines semaines.

1-FAIRE DES SORTIES À VÉLO

Il commence à faire beau à l'extérieur, tu peux en profiter pour aller faire du vélo dans ton quartier en respectant quelques règles de sécurité bien sûr. De plus, tu peux t'amuser à te faire des petits parcours sur ton terrain ou devant chez toi, afin d'améliorer tes habiletés à vélo (virages, freinage, changement de direction...). Voici un lien qui pourra te donner des idées pour ton parcours : <https://youtu.be/fZ69ThFpRbw>

#1 Jamais sans mon casque. Il n'y a pas d'excuse ni de raisons valables : on doit toujours porter un casque.

#2 Toujours dans le bon sens. On doit circuler dans le même sens de la circulation. Rouler à contre-sens, c'est s'attirer des ennuis !

#3 Jamais sur le trottoir. Les trottoirs sont réservés aux piétons toutefois [Vélo Québec](#) pose un bémol et affirme que les enfants de moins de 9 ans peuvent rouler sur le trottoir pour des raisons de sécurité, en autant qu'ils le fassent à basse vitesse.


#3 Toujours bien regarder. Avant de traverser une rue, avant d'effectuer un virage, avant de passer devant une allée de garage, en passant à côté d'une voiture stationnée, on doit bien regarder et écouter (ex: le bruit de moteur d'une voiture).

#4 Jamais trop proche ni trop loin. On ne passe pas trop près des véhicules, mais on n'envahit pas trop la route, non plus. Il est important de se coller vers le trottoir quand il n'y a pas de voiture.

#5 Toujours être visible. On porte des vêtements clairs quand on roule le soir.

2 - BINGO - ACTIF

Voici une petite partie de Bingo-Actif afin que tu puisses garder la forme. Le but du jeu est d'être en mesure de compléter une ligne horizontale, diagonale ou verticale à chaque séance. Tu peux aussi compléter une carte pleine.

<p style="text-align: center;">Roche / Papier / Ciseaux</p> <p>Avec un membre de ta famille, fais une partie de roche/papier/Ciseaux :</p> <p>Le gagnant : danser pendant 30 sec. Égalité : faire 30 jumping jack. Perdant : faire 10 sauts de grenouille.</p> <p style="text-align: center;">!!! Invente des défis !!!</p>	<p style="text-align: center;">Valeur Nutritive</p> <p>Trouve l'emballage d'un aliment et repère dans le tableau de valeur nutritive le nombre de grammes de protéines, de glucides et de lipides. Pour chaque gramme tu dois effectuer les exercices suivants :</p> <p>(X) g. de protéines = (X) Push-up (X) g. de glucides = (X) Sauts sur place (X) g. de Lipides = (X) aller-retour du corridor</p>	<p style="text-align: center;">Yoga / Méditation</p> <p>Installe-toi dans un endroit calme sur une couverture/tapis. Trouve sur youtube une séance de méditation ou de yoga pour enfant. Exécute la séance en te concentrant sur les mouvements démontrés. Si tu n'as pas la possibilité d'utiliser internet, assis-toi confortablement et concentre-toi sur ta respiration pendant 5 à 10 minutes.</p>
<p style="text-align: center;">Défi 60 répétitions</p> <p>10 push-ups 10 redressements assis 10 talons fesses 10 jumping jack 10 genoux hauts 10 sec. course sur place</p>	<p style="text-align: center;">GORGÉE</p> <p>Prends 1 minute pour aller te chercher un bon verre d'eau.</p> <p style="text-align: center;">P.S. un enfant devrait boire entre 7 et 10 petits verres d'eau par jour.</p>	<p style="text-align: center;">Alphabet</p> <p>Fais la planche en récitant l'alphabet. À refaire 2 ou 3 fois. Tu peux faire le même exercice en récitant l'alphabet à l'envers.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p style="text-align: center;">ACDC</p> <p>Trouve la chanson Thunderstruck du groupe ACDC sur internet. À chaque fois que tu entends le mot THUNDER, tu dois te coucher au sol et te relever le plus rapidement possible.</p> <p style="text-align: center;">!!! Monte le son et change d'exercice la prochaine fois !!!</p>	<p style="text-align: center;">Balle/ Ballon</p> <p>Prends une balle ou tout autre objet que tu peux manipuler (ballon, toutou...). Tu dois exécuter les exercices suivants :</p> <p>Lancer et attraper à 2 mains Lancer et attraper main droite Lancer et attraper main gauche Invente tes défis</p>	<p style="text-align: center;">Parkour</p> <p>Tu dois inventer un parkour extérieur/intérieur avec un membre de ta famille. Utilise ton imagination pour déterminer des obstacles à franchir etc... Tu dois rester prudent et <u>demande l'autorisation de tes parents</u> pour utiliser le matériel à ta portée.</p>

3-LA PROF d'ÉDUC

La Prof d'Éduc, c'est le projet d'une enseignante d'éducation physique du Québec. Son objectif est d'offrir des ressources pour faire bouger les jeunes en toute simplicité. Nous savons que c'est parfois difficile de trouver des activités physiques intéressantes avec nos enfants.

Lien facebook: <https://www.facebook.com/laprofdeduc/>

Lien internet:

https://sites.google.com/view/laprofdeduc/accueil?fbclid=IwAR250HU_A2teuWkFTfcB7vMFMN50y0cC3y07K7fFEatRQWA_jMNYLxofkw

Pour bouger en toute simplicité



4-RESTE ACTIF

Même si ce site ne peut remplacer un cours d'éducation physique et à la santé, ce site te donnera beaucoup d'informations sur certaines habitudes de vie et te proposera quelques défis à faire seul et en famille!

Lien internet : recitdp.ca/resteactif.

À chaque semaine, il y a des nouveautés!!!



5- Les cubes énergie à la maison

Tu peux continuer de cumuler des cubes énergie ! www.cubesenergie.com

N'oublie pas que chaque tranche de 15 minutes où tu bouges compte, alors...

Mets-y le paquet !!!

Vincent et Nicolas

Tes profs d'éduc

Qui ont vraiment hâte de te retrouver au gymnase pour bouger!

ça va bien aller



motivop