

Décembre 2020

Bonjour cher parent,

Puisque que pendant le congé des fêtes nos élèves seront privés d'éducation physique en gymnase, nous avons décidé de leur lancer un défi!

Votre enfant devra donc bouger **30 minutes au moins 5 fois par semaine** durant tout le congé. Nous vous encourageons d'y participer vous aussi afin de les motiver. Pierre de Coubertin (le rénovateur des [Jeux olympiques](#) de l'ère moderne en 1894) disait « *Mens fervida in corpore lacertoso* soit « un esprit sain dans un corps sain ». Cette citation est très d'actualité vu la pandémie et le confinement que nous vivons présentement.

Donc à vos tuques et à vos bottes 1-2-3 partez!

Remplissez le calendrier en inscrivant à chaque jour l'activité de 30 minutes réalisée. Inscrivez aussi le nombre de membre de la famille qui y ont participé. L'idée est simplement de bouger! Par exemple : une marche à l'extérieur, des constructions dans la neige, des activités hivernales extérieures (ski, glissade, patin, etc.) ou des activités physiques intérieures.

Afin de relever le défi, M. Yannick et M. Stéphane vous ont préparé une capsule active de 15 minutes à faire facilement à la maison. Voici le lien YouTube :

<https://www.youtube.com/watch?v=MCWGpkSAKMY&feature=youtu.be>

Voici aussi quelques idées d'activités intérieures (capsules actives de force 4).

<HTTPS://CUBESENERGIE.COM/FR/ECOLE-PRIMAIRE-DU-QUEBEC/DEFI/IDEES-POUR-BOUGER>

BONNES VACANCES !!

Enseignants d'éducation physique :

*Yannick Berardino et Stéphane Bilodeau*

# CALENDRIER DES FÊTES

## 2020-2021



dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
			16 décembre Fin de l'école 😊	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1 janvier	2
3	4	5	6	7 Retour 😊		