

SEMAINE DU 25 MAI 2020

Bonjour,

Cette semaine, je vous propose plusieurs défis à faire chaque jour. Je vous rappelle que le site *RESTE ACTIF* est une référence de choix en matière d'activités physique à faire à la maison. Toutefois, si ce n'est pas possible pour vous de faire ces activités, je vous encourage d'aller à l'extérieur et d'être actif au moins 60 minutes par jour. Croyez-moi, c'est bénéfique pour le corps humain, autant physiquement que mentalement !

RESTE ACTIF : <https://sites.google.com/view/resteactif/accueil?authuser=0>

DÉFI JOUR 1 : RECETTE SANTÉ

Je te propose de choisir une recette parmi celles-ci et la cuisiner en famille !

<https://jeunesensante.org/recettes/>

DÉFI JOUR 2 : MARCHÉ, BICYCLETTE OU TROTINETTE

Profite d'une belle journée ensoleillée pour aller à l'extérieur pour prendre une longue marche, faire de la bicyclette ou de la trottinette !

DÉFI JOUR 3 : SÉANCE DE YOGA

Prends 15 ou 30 minutes de ta matinée pour faire une séance de yoga en ligne. Tu feras ainsi le plein d'énergie !

<https://www.youtube.com/watch?v=Etw7nUjqDiQ&t=2s>

DÉFI JOUR 4 : CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Initialement conçu pour le retour en classe, voici plusieurs entraînements faciles à faire, et tu n'as besoin que d'une chaise !

<https://jeunesensante.org/bouge-en-classe/>

DÉFI JOUR 5 : TOURNE LA ROUE

Installe-toi avec ta famille et faites tourner la roue. Exécutez l'exercice sélectionné et à toi de choisir entre 5, 10 et 15 secondes ou 5, 10 et 15 répétitions !

<https://wheelofnames.com/view/5b5-7ak/>

BONUS : CORDE À SAUTER

Tu as encore un surplus d'énergie ? Aucun problème, je propose une série d'exercices à faire en corde à sauter. Essaie de faire 10 sauts pour chaque figure !

https://docs.google.com/presentation/d/1cPtgEv1f-KndvFnqEwkNoDbFVjYqJrvUuJT7lrgLi34/present?slide=id.g844f2003c0_0_35

Nicolas Belleville
Enseignant E.P.S.