



# SEMAINE DU 11 MAI ÉDUCATION PHYSIQUE

Bonjour chers parents et élèves,

Voici un lien fort intéressant regroupant différentes activités à faire à la maison. Vous y trouverez des activités physiques, des activités de méditation et de yoga ainsi qu'une section santé.

## **ON BOUGE À LA MAISON :**

<https://sites.google.com/view/onbougealamaison/accueil?authuser=0>

Je vous rappelle que le site internet **RESTE ACTIF**, que l'on retrouve dans la trousse pédagogique, est une référence de choix en matière de saines habitudes de vie. Chaque semaine, il y a des nouveaux défis à faire seul ou en famille.

<https://sites.google.com/view/resteactif/accueil>

**Profitez du beau temps pour aller à l'extérieur et rester actif, idéalement 60 minutes par jour.**

**Amusez-vous, tout en respectant les consignes de la Santé Publique !**

**M. Nicolas**  
**Enseignant EPS 😊**