

SEMAINE DU 1 JUIN 2020

Bonjour,

Cette semaine, je vous propose encore une fois plusieurs défis à faire chaque jour. 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 !

DÉFI JOUR 1 : ÉCHELLE D'AGILITÉ

Tu n'as pas d'échelle, aucun problème, tu n'as qu'à dessiner une échelle au sol avec des craies !

https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vTnZoRzSMnJak-aGQluAvd3AZMrvOpUuxCwrkezHVmrjSisto_3aFBkH1oDg26k5Qx9TTG_P0IQGtWd/pub?start=false&loop=false&delayms=3000&fbclid=IwAR2siwZDDiFEEFCMVYkdEyyvjeHg-6ZTL5MoQeUsHw61IJvvXy2Ai4W9ivKo&slide=id.p

DÉFI JOUR 2 : CIRCUIT WIXX

Prends une petite pause et exécute le circuit actif WIXX. Tu peux le faire entre amis ou avec les membres de ta famille !

<https://view.genial.ly/5e908ba4a0febd0e1feb6ba7/game-wixx-le-circuit-pause-active>

DÉFI JOUR 3 : JONGLERIE

Inspire-toi de cette progression en jonglerie pour devenir un excellent jongleur !

https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U&feature=emb_title

DÉFI JOUR 4 : DANSE

Tu as le goût de danser et tu as un surplus d'énergie, voici plusieurs danses à faire à la maison

<https://jeunesensante.org/dance-exercice/>

DÉFI JOUR 5 : COCOTTE ACTIVE

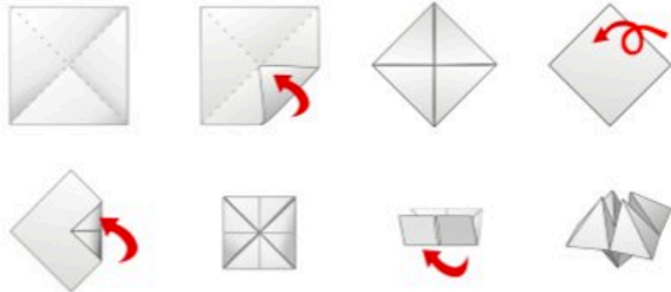
Pourquoi pas jumeler bricolage et entraînement. Tu n'as qu'à suivre les directives afin de fabriquer les deux cocottes. Bon entraînement !

Nicolas Belleville
Enseignant E.P.S

LA COCOTTE ACTIVE



Découpe le carré
et plie-le selon les
instructions.
Amuse-toi !



Pour bouger en toute simplicité
LA PROF D'ÉDUC
f y i t
MONGYM ONLINE.COM

Détermine le
nombre de
répétitions avec
cette cocotte.

Si c'est en
secondes, fais $\times 2$.

