

SEMAINE DU 8 JUIN 2020

Bonjour,

Cette semaine, je vous propose une série de liens et d'activités super intéressants. À toi de choisir ! Je profite du moment pour t'informer d'un défi très stimulant organisé par les enseignants d'éducation physique de la CSMB et en collaboration avec le Grand Défi Pierre Lavoie. Ce défi se déroule les 19,20 et 21 juin prochain et consistera à accumuler 1 million de km (course, marche, trottinette, vélo, etc.). L'ensemble des élèves et du personnel de la CSMB est interpellé à relever ce grand défi. D'autres détails suivront sous peu, mais d'ici là, profites-en pour t'entraîner !

Activité 1 : MON CIRCUIT MA SANTÉ

**Prends seulement 5 minutes de ta journée afin de t'entraîner à la façon TABATA
Crois-moi, ce seront 5 minutes très bien investies**

<https://www.youtube.com/channel/UCBChUTuZMc-mgbyqY6gFetw>

Activité 2 : BOUGE À L'EXTÉRIEUR

Afin de te préparer au prochain défi du 19-20-21 juin, je t'invite à faire une heure d'activité physique de ton choix (marche, course, trottinette, planche à roulettes, patin à roues alignées). Si la durée est trop élevée, tu n'as qu'à relever le défi en plusieurs moments.

Activité 3 : DÉFI DARABEE

Installe-toi avec ta famille et essaie ce jeu actif à faire à la maison. Clique sur le lien et brasse le dé et exécute l'exercice 30 secondes. Le premier qui termine le parcours gagne la partie.

<https://view.genial.ly/5ebc11c34a45750d8df8e520>

***Nicolas Belleville
Enseignant E.P.S***