**Éducation physique et à la santé**

**Défi extérieur :**

Voici plusieurs idées d’activités à faire seul ou en petit groupe.

1. 30minutes de jogging
2. 30 minutes de vélo ou trottinette
3. 45 minutes de marche
4. 10 minutes de corde à sauter si vous en possédez une
5. Tennis
6. Basket 1vs1 ou le jeu 21
7. Soccer pratique dribbles et passes à 2
8. Hockey 1vs1 ou un gardien et un joueur
9. Natation pour les chanceux qui ont une piscine!!!!!
10. Randonnée pédestre avec vos parents (Mont St-Hilaire ou St-Bruno)
11. Planche à roulettes
12. Aller jouer au parc

Idéalement à faire 3 fois ou plus au cours de la semaine!!!

N’oubliez pas 2 mètres de distance!!!!!!!!

Si vous faites un sport d’équipes : 3 familles différentes maximum!!!!

Si vous avez de la difficulté, vous pouvez réduire le temps.

Amusez-vous profiter du beau temps

**Le grand Défi Pierre-Lavoie 1 000 000 km**

Puisque cette année, nous n’avons malheureusement pas pu participer au Défi des cubes d’énergie, l’équipe de Pierre Lavoie nous lance un défi. Si vous avez un téléphone intelligent vous pourrez télécharger l’application et participer.

Le défi consiste à accumuler 1 000 000 de km en 3 jours à vélo, en marchant ou en courant. Le défi aura lieu les **19,20 et 21 juin 2020.**

Vous pouvez effectuer des km en famille c’est encore mieux.

Je vous invite donc à faire du sport et accumulez des km!!!!

Je vous mets deux liens explicatifs pour le défi :

<https://www.youtube.com/watch?v=5uZVNDHDCwY>

<http://1milliondekmensemble.com/>

Vos enseignants d’éducation physique

Sébastien et Martin