**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 et profitez du beau temps

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

Comme je vous l’ai mentionné la semaine dernière, l’application est maintenant disponible. En espérant que vous participiez en grand nombre!!!!

**Petit rappel :**

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

Je vous mets deux liens explicatifs pour le défi :

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

<http://1milliondekmensemble.com/>

Je vous mets deux petits vidéos d’entraînement avec des athlètes olympiques qui peuvent être amusants.

*Élizabeth Hosking athlète olympique de snowboard*

<https://www.youtube.com/watch?v=fRF_GD7XZ-Y>

Mélodie Daoust athlète Olympique de hockey

(Vous devez avoir un bâton de hockey)

<https://www.youtube.com/watch?v=MguY3ZziXxs>

Je vous transfert un jeu de « coin coin » pour vous entraîner !!! Vous n’avez qu’à l’imprimer et le plier!!! Le premier sert pour les mouvements et le deuxième pour le nombre de répétitions. Amusez-vous!

Vos enseignants d’éducation physique

Sébastien et Martin