



Allo la gang des Cheminots !!!

Voici 5 idées pour bouger pendant le confinement!

1-Marcher ou courir dehors près de chez toi

Tu as le droit de sortir dehors pour aller marcher. N'hésite pas à le faire, car ça fait un bien FOU !!! Les premières fois, va simplement marcher, tu pourras par la suite intégrer des périodes de marche plus rapide ou même de la course! (Ex. : 3 minutes de marche, 1 minute de jogging).

Profites-en pour lancer des défis à papa ou maman...

Ils sont capables tu vas voir!

























































Voici un petit programme pour les plus vieux (3^e à 6^e année) qui alterne la marche et la course. Celui-ci te permettra de garder la forme!

PROGRAMME DE COURSE POUR JEUNES



COMMENCEZ PAR 2 MINUTES DE MARCHÉ ET COUREZ MINIMUM 4 X PAR SEMAINE

LE CORPS S'ADAPTERA PROGRESSIVEMENT. IL EST PRÉFÉRABLE DE COURIR PLUS SOUVENT ET MOINS LONGTEMPS. SUIVEZ VOTRE PROGRÈS EN COCHANT LA CASE « RÉUSSI » À CÔTÉ DE CHAQUE ENTRAÎNEMENT!

SEMAINE 1	3 X 1'  / 1'  <input type="checkbox"/>	4 X 1'  / 1'  <input type="checkbox"/>	5 X 1'  / 1'  <input type="checkbox"/>	6 X 1'  / 1'  <input type="checkbox"/>
SEMAINE 2	7 X 1'  / 1'  <input type="checkbox"/>	8 X 1'  / 1'  <input type="checkbox"/>	9 X 1'  / 1'  <input type="checkbox"/>	10 X 1'  / 1'  <input type="checkbox"/>
SEMAINE 3	3 X 2'  / 1'  <input type="checkbox"/>	4 X 2'  / 1'  <input type="checkbox"/>	5 X 2'  / 1'  <input type="checkbox"/>	6 X 2'  / 1'  <input type="checkbox"/>
SEMAINE 4	7 X 2'  / 1'  <input type="checkbox"/>	3 X 3'  / 1'  <input type="checkbox"/>	4 X 3'  / 1'  <input type="checkbox"/>	5 X 3'  / 1'  <input type="checkbox"/>
SEMAINE 5	2 X 4'  / 1'  <input type="checkbox"/>	3 X 4'  / 1'  <input type="checkbox"/>	4 X 4'  / 1'  <input type="checkbox"/>	1 X 10'  (SANS ARRÊT) <input type="checkbox"/>
SEMAINE 6	3 X 6'  / 1'  <input type="checkbox"/>	3 X 5'  / 1'  <input type="checkbox"/>	4 X 4'  / 1'  <input type="checkbox"/>	2 X 8'  / 1'  <input type="checkbox"/>
SEMAINE 7	2 X 9'  / 1'  <input type="checkbox"/>	1 X 10'  (SANS ARRÊT) <input type="checkbox"/>	1 X 15'  (SANS ARRÊT) <input type="checkbox"/>	1 X 20'  (SANS ARRÊT) <input type="checkbox"/>
SEMAINE 8	1 X 15'  (SANS ARRÊT) <input type="checkbox"/>	1 X 20'  (SANS ARRÊT) <input type="checkbox"/>	1 X 15'  (SANS ARRÊT) <input type="checkbox"/>	1 X 25'  (SANS ARRÊT) <input type="checkbox"/>

MES COURSES

DATE				
DISTANCE				
TEMPS				

LÉGENDE

 = COURSE  = MARCHÉ 1' = 1 MINUTE = RÉUSSI



www.lacliniqueducoureur.com

2-Bouger à l'intérieur

Lorsque tu n'as pas envie d'aller dehors ou que le temps ne te le permet pas, rends-toi sur le site : www.force4.tv. Tu y trouveras des vidéos super chouettes qui te permettront de dépenser un peu d'énergie et ainsi garder la forme.

De plus, **tous les jours à 10h**, Philippe Laprise et ses invités peuvent te faire bouger avec **Force 4 à la maison**.

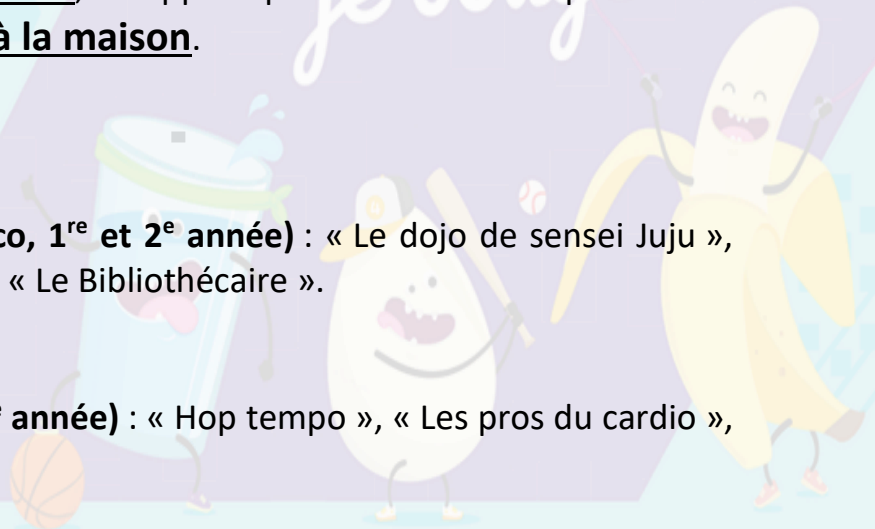
Suggestions

-**Pour les tout petits (présco, 1^{re} et 2^e année)** : « Le dojo de sensei Juju », « Bastien dans l'espace » et « Le Bibliothécaire ».

-**Pour les plus vieux (3^e à 6^e année)** : « Hop tempo », « Les pros du cardio », « X pression ».



Québec 2023



3-Méditation et relaxation

Il existe une chaîne YouTube qui s'appelle « **Les Arènes** ». Celle-ci propose des petits vidéos qui te permettront de te calmer et ainsi relaxer un peu pendant cette période qui peut être parfois stressante.

Voici le lien : <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

Bonne détente !!!



4- Aller faire une promenade en forêt

Près de chez toi, il y a certainement de beaux sentiers où tu peux aller te promener (ex. : sentier Mitiwee). Je mets à ta disposition un *Cherche et trouve* que tu peux utiliser en forêt. Amuse-toi à chercher les éléments de la feuille lors de ta promenade.

JEU À IMPRIMER

Cherche & trouve en nature


Pas nécessaire de se rendre en forêt pour être en contact avec les éléments de la nature. On peut les retrouver en campagne, ou en plein cœur de la ville. Suffit de sortir de la maison et d'explorer les alentours.

Ouvre l'œil pour repérer ces éléments!



BONUS


1  De l'eau
sous n'importe quelle forme :
glace, liquide, neige...


2  Une branche
tombée au sol

3  Une feuille
d'arbre
ou un autre objet en hauteur
que tu peux toucher si tu
l'étires ou tu sautes.


4  Un objet
sur lequel tu peux te tenir
en équilibre.

5  Une maison
d'animal
Nid, fourmilière, tanière,
cabane d'oiseau...

6  Un arbre
feuillu

7  Un rocher,
tronc d'arbre
ou un objet sur lequel tu
peux grimper


8  Un
mammifère


9  Un nuage

10  Un son
qui provient de la nature.


11  Un obstacle
par-dessus lequel tu
peux sauter.

12  Un oiseau

13  Un conifère

14  Une cocotte

15  Un insecte


16  Une branche
d'arbre
ou un autre objet en hauteur
auquel tu peux te suspendre.

PRINTEMPS
Un bourgeon

ÉTÉ
Une fleur jaune

AUTOMNE
Une feuille
rouge

HIVER
Un glaçon qui
pend

 Vi fa
Allié de votre
vie familiale

vifamagazine.ca

Une initiative de
M361 MOTEUR
D'IMPACT
SOCIAL

5- Les cubes énergie à la maison

L'équipe des cubes énergie a mis à la disposition de toutes les familles le carnet des cubes. Ta famille et toi pouvez cumuler des cubes énergie en vous inscrivant sur le site : www.cubesenergie.com .

Chaque tranche de 15 minutes où tu bouges compte,
alors...

Mets-y le paquet !!!

Vincent et Nicolas

Tes profs d'éduc qui ont vraiment hâte de te retrouver au gymnase pour bouger!

ça va bien aller



motivop