

Bonjour à tous,

L'équipe d'éducation physique a bien hâte de vous retrouver dans le gymnase pour faire des activités avec vous. Nous avons constaté que plusieurs élèves de l'école avaient consulté les vidéos préparées par M. Stéphane (plus de 300 visionnements). Wow! Nous sommes vraiment fiers de vous.

Vous savez l'importance de bouger et de rester actif pour être en santé. Pour les élèves d'âge primaire, il est encore plus **important de développer vos habiletés motrices**.

Aujourd'hui, je vous présente trois jeux à faire avec un partenaire pour développer les habiletés suivantes : lancer, esquiver et viser. Si vous n'avez pas de place pour faire ces jeux à l'intérieur, essayez-les à l'extérieur.

**Voici le lien pour les jeux :**

<https://youtu.be/bfMji8BSb0w>

De plus, pour vous aider à vivre des expériences variées, nous vous proposons trois vidéos pour apprendre à mieux gérer son stress et à vivre le confinement de manière plus zen.

**Voici les liens :**

1- <https://youtu.be/Wnx0oifQ398>

 <p>Une méditation pour les enfants</p> <p>La petite grenouille</p>	<p>La grenouille, méditation pour les enfants</p> <p>Méditation pour les enfants de 4 à 12 ans. Extrait du livre "Calme et attentif comme une grenouille" d'Eline Snel (éditions Les Arènes). Un livre, une méthod... youtu.be</p>
--	--

2- <https://youtu.be/OhVoG7TNVUc>

	<h3>Le yoga du papillon, un exercice de yoga pour les enfants</h3>
	<p>Bouger tes ailes comme un papillon renforce ton dos et assouplit tes hanches. Durant cet exercice de yoga, tu peux commencer à écouter ton corps. « Le yoga d... youtu.be</p>

3- [https://youtu.be/wlr9C\\_UgOBs](https://youtu.be/wlr9C_UgOBs)

	<h3>Méditation pour les ados, gérer les émotions désagréables</h3>
	<p>Vous ne pouvez pas éviter les émotions désagréables, mais vous pouvez éviter de leur faire barrage. Cette méditation guidée pour les ados est extraite du liv... youtu.be</p>

## Site du gouvernement

<https://sites.google.com/view/resteactif/accueil>

Bonne semaine!

Les enseignants d'éducation physique.

