

Bonjour les élèves,

Nous sommes encore en confinement, loin des activités sportives et récréatives auxquelles vous êtes habitués. Les sports d'équipes seraient déjà commencés et plusieurs d'entre vous seraient déjà dans vos clubs respectifs à vous préparer pour votre saison de soccer, de baseball, etc.

À défaut de pouvoir pratiquer vos activités préférées, vous devez garder la forme. Il est important que vous continuiez à développer vos habiletés. Même si les activités que je vous propose ne sont pas en lien avec vos disciplines sportives, il est essentiel de les essayer, car en les pratiquant, vous permettez à votre corps de continuer à se perfectionner.

Cette semaine, je suggère aux élèves du premier cycle d'améliorer la maîtrise du vélo ou de la trottinette. Dans la vidéo, je vous propose un parcours, mais soyez créatif et adaptez-le en fonction de vos habiletés respectives.

**Parcours vélo pour 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> année :** <https://youtu.be/RKclMr7JxW0>

Pour le deuxième et le troisième cycle, l'objectif est de perfectionner l'habileté d'attraper à une main. Si vous réussissez mes défis, soyez créatif et créez les vôtres.

**Défis pour 3<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année :** <https://youtu.be/NqISAFcXP4s>

Si vous créez de nouveaux défis, partagez-les avec moi et mettez-moi au défi de les réussir. Voici mon adresse courriel : [stephane.dubois@csmc.qc.ca](mailto:stephane.dubois@csmc.qc.ca)

L'équipe d'éducation physique vous souhaite un bon entraînement!

