



Chambly, le 22 avril 2014

Chers parents,

Dans le cadre du mois de l'éducation physique, plusieurs défis, journées thématiques et activités spéciales seront organisées. Toutes ces activités visent à encourager les jeunes et leurs parents à bouger et à prendre de bonnes habitudes de vie.

Voici un résumé du mois :

Les défis :

• Le grand défi Pierre Lavoie : Tous les élèves du Québec doivent faire le plus d'activité physique possible au cours du mois de mai afin de remporter une grande récompense. Chaque **15 minutes d'activité physique égale un "cube énergie"**. Le carnet de l'élève qui vous est remis contient les consignes et les tableaux pour compiler les "cubes énergie" récoltés à la maison. **Vous devez retourner le carnet chaque lundi pour une compilation globale de l'école.** Ceux-ci seront envoyés à la maison le lundi soir. Un tirage sera fait chaque lundi parmi les élèves ayant rapporté leur carnet. Vous pouvez visiter le site du grand défi Pierre Lavoie pour plus de détails. <http://www.legdpl.com/>

Voici les défis que nous vous lançons :

- Semaine 1 : (28 avril au 2 mai) : Faire au moins 15 minutes d'activité physique par jour avec mes parents.
- Semaine 2 : (5 au 9 mai) : Manger 5 portions de fruits et de légumes par jour.
- Semaine 3 : (12 au 16 mai) : Aucun loisir électronique (télévision, ordinateur, jeux électroniques, ipod...). *Voir le coupon au bas de la page du calendrier des activités.
- Semaine 4 : (19 au 23 mai) : Manger 5 portions de fruits et de légumes et faire 30 minutes d'activité physique chaque jour.
- Semaine 5 : (26 au 30 mai) : Pratique du défi de M. Éric, premier cycle 5 min. de jogging, deuxième cycle 10 min. de jogging, troisième cycle 15 min. de jogging.

Les journées thématiques :

- Mercredi le 30 avril : Journée des souliers de sports décorés
- Mercredi le 7 mai : Journée de la casquette sportive (même dans l'école!)
- Mercredi le 14 mai : Journée accessoire sportif
- Mercredi le 21 mai : Journée chandail d'équipe
- Mercredi le 28 mai : Tout le monde en vêtement d'éducation physique (t-shirt, short ou pantalon sport, espadrilles)

Les activités spéciales :

- Durant tout le mois, un babillard sportif sera érigé à l'entrée du gymnase. Les élèves pourront apporter une photo sur laquelle ils font un sport. Les photos ne seront pas retournées à la fin du mois.
- Durant la semaine du 5 mai, les parents sont invités en journée à venir faire de l'activité physique avec leur(s) enfant(s) dans le cours d'éducation physique afin d'accumuler des cubes énergies selon cet horaire.
 - 101 et 102 jeudi 8 mai à 13h15 402 jeudi 8 mai à 8h25 603 mardi 6 mai à 9h28
 - 103 et 202 mercredi 7 mai à 9h28 501 mardi 6 mai à 14h35
 - 201 et 203 jeudi 8 mai à 10h48 502 lundi 5 mai à 13h15
 - 301 et 302 jeudi 8 mai à 9h28 601 mercredi 7 mai à 13h15
 - 340 et 401 jeudi 8 mai à 14h35 602 mercredi 7 mai à 14h35
- Mercredi le 15 mai, tous les élèves de 5^e année de Chambly se rencontreront au parc Robert-Lebel pour un cross-country.
- Activités de course à pieds suggérées:

Nom de la course	Date	Site internet pour informations ou inscription
Kilomètre familial de Chambly	4 mai	http://www.sporttriple.com/Evenements/Pegasusevenement.shtml
Au rythme de nos foulées de Châteauguay	11 mai	http://www.circuitendurance.ca/fr/raceriverains.htm
Coupe dix-30 de Brossard	18 mai	www.coupedix30.com
Défi famille en forme de St-Basile	18 mai	http://www.defifamillesenforme.ca/

- Autres activités : récréations actives au gymnase, rencontre professeurs/élèves pour tous les niveaux et plusieurs autres.

Sportivement vôtre,

Dominic Guimond et Valérie Marleau, enseignants en éducation physique et à la santé