**Bonjour les élèves,**

***Chaque semaine, je vais vous faire un petit coucou  avec des défis pour bouger.***

Avec l’arrivée du printemps, vous avez la chance de sortir à l’extérieur pour jouer en famille.

**Idées d’activités :**

* Jogging
  + Défi 1e cycle : 5 minutes
  + Défi 2e cycle : 10 minutes
  + Défi 3e cycle : 15 minutes
* Vélo
* Trottinette
* Patins à roues alignées
* Planche à roulette
* Corde à sauter
* Jouer à la tag, courir après vos parents ☺
* Dessiner un jeu de marelle avec des craies
* Des bulles de savon on court après nos bulles
* Des passes de soccer
* Baseball (lancer)
* Basket-ball (défis de dribble)
* Inventer un jeu en famille …

**Cette semaine au menu :**

**Voir en annexe les défis**

* **Jeu de serpent échelle pour le 1e cycle**
* **Jeu de serpent échelle pour le 2e et 3e cycle**
* **Défis balle de tennis pour le 1e cycle avec la**

**vidéo de mon garçon Louka**

* **Défi balle de tennis pour le 2e et 3e cycle**

**BOUGE À LA MAISON ET ACCUMULE LES CUBES ÉNERGIE EN FAMILLE !**

**Bonne semaine ☺**

