

# PLAISIRS D'HIVER



## LA GLISSADE, UN PLAISIR D'HIVER REMARQUABLE!

- \* Profite de chaque occasion que tu as pour aller jouer dehors et remplis les lignes de ta montagne en y inscrivant chaque activité physique d'une durée d'au moins 15 minutes que tu fais à l'extérieur.
- \* Tu peux glisser à différents endroits comme dans la cour d'école, au parc, dans une montagne ou dans la cour de ta maison.
- \* Tu peux glisser avec des amis, des voisins, des membres de ta famille ou ton enseignant ou enseignante.
- \* Tu peux glisser sur les fesses, avec une planche, une boîte de carton, une trottinette des neiges, un trois-skis, une soucoupe, une luge, un *crazy carpet*, etc.
- \* Tu trouveras toutes les consignes au verso.



Inscris ton nom  
au haut de la montagne

6.

5.

4.

3.

2.

1.



## CONSIGNES À L'INTENTION DES ÉLÈVES

- \* Écris ton nom à l'endroit indiqué et remplis chaque ligne de ta montagne en inscrivant chaque activité d'au moins 15 minutes que tu as pratiquée. Assure-toi qu'un parent, un enseignant ou une enseignante appose ses initiales sur ta montagne à chacune de tes activités.
- \* Assure-toi de lire les règles de sécurité avant de glisser.
- \* Une fois ta montagne remplie, rapporte-la à ton enseignant ou enseignante d'éducation physique et à la santé ou à ton ou ta titulaire de classe, pour que vous puissiez l'afficher à un endroit visible dans la classe ou dans l'école.
- \* Un mobile peut aussi être fait!

## CONSIGNES À L'INTENTION DES PARENTS

- \* Encouragez votre enfant à jouer dehors et à terminer sa montagne.
- \* Bougez avec lui et amusez-vous en famille en allant jouer dehors. Profitez de l'occasion pour glisser vous aussi. C'est une activité rassembleuse qui saura plaire aux petits comme aux grands.
- \* Apposez vos initiales sur la montagne chaque fois que votre enfant fait une activité physique d'au moins 15 minutes à l'extérieur.

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

1. La glissade doit être dégagée. Il ne doit pas y avoir d'objets ni d'autres personnes dans l'aire de glisse.
2. La surface de la glissade ne doit pas être glacée.
3. Une fois que vous avez glissé, libérez rapidement la glissade.

« Respirez le grand air et découvrez les plaisirs de l'hiver! »