



## Joue dehors et enneige ton école!

- \* Après l'école, au cours de la soirée ou encore la fin de semaine, invite tes parents à jouer dehors avec toi. Pour remplir ton flocon, participe à six activités physiques ou sportives hivernales d'au moins 15 minutes chacune. C'est la personne qui t'accompagne qui est invitée à choisir l'activité que vous allez pratiquer.

Exemples : faire du patin, construire un bonhomme de neige, marcher en famille, aller glisser, pelleter la cour, faire de la raquette, jouer au hockey ou à la ringuette, faire du ski de fond, etc.

- \* Voir les consignes au verso.



## « Devoirs actifs »

### CONSIGNES AUX ÉLÈVES :

- \* Écris sur ton flocon le nom ou une courte description de chaque activité d'au moins 15 minutes que tu as pratiquée.
- \* Assure-toi qu'un parent appose ses initiales sur ton flocon, à chacune de tes activités. N'oublie pas de remercier tous ceux qui ont participé avec toi!
- \* Lorsque ton flocon est rempli, rapporte-le à ton enseignante ou enseignant d'éducation physique et à la santé ou à ton titulaire de classe, pour que vous puissiez l'afficher dans ta classe, le gymnase, les corridors de l'école, etc.

### CONSIGNES AUX PARENTS :

- \* Encouragez votre enfant à réaliser ses « devoirs actifs ».
- \* Prenez quelques minutes en semaine pour bouger avec votre enfant et vous faire du plaisir en famille en allant jouer dehors.
- \* Apposez vos initiales sur le flocon, à la fin de chacune des activités réalisées avec votre enfant.

Allez jouer dehors, soyez actifs. Vivez les plaisirs d'hiver!

