



## L'effet boule de neige : pour le plaisir de jouer dehors en gang!

- \* Après l'école, en soirée ou encore pendant la fin de semaine, invite tes parents ainsi que des copains et copines à jouer dehors avec toi. Pour remplir ta boule de neige, participe à six activités physiques ou sportives hivernales différentes d'au moins 15 minutes chacune. À chaque occasion, inscris le nombre de personnes qui ont bougé et qui se sont amusées avec toi.

Exemples : aller patiner, faire un bonhomme de neige, faire de la raquette, aller glisser, marcher en famille, jouer au hockey ou à la ringuette, faire du ski de fond, pelleter, jouer au soccer ou à la « tag » sur la neige, participer aux activités *Plaisirs d'hiver* organisées dans les différentes municipalités du Québec, etc.

- \* Voir les consignes au verso.



## « PLAISIRS actifs »

### CONSIGNES DESTINÉES AUX ÉLÈVES :

- \* Sur ta boule de neige, écris le nom ou une courte description de chaque activité d'au moins 15 minutes que tu as pratiquée, puis inscris au bout (entre parenthèses) le nombre de personnes qui y ont participé.
- \* Assure-toi qu'un parent signe ta boule de neige et n'oublie pas de remercier ceux et celles qui ont participé aux différentes activités avec toi!
- \* Lorsque ta boule de neige est remplie, rapporte-la à ton enseignant ou ton enseignante d'éducation physique et à la santé ou encore à ton ou ta titulaire. Vous pourrez ensuite l'afficher dans ta classe, le gymnase, les corridors de l'école, etc. N'hésite pas à aider une amie ou un ami à compléter la sienne en lui proposant des activités à pratiquer ensemble.

### CONSIGNES DESTINÉES AUX PARENTS :

- \* Encouragez votre enfant à profiter des plaisirs de l'hiver et à pratiquer des activités extérieures avec ses copains et copines.
- \* Prenez quelques minutes pendant la semaine pour bouger avec votre enfant et vous faire plaisir en famille en allant jouer dehors.
- \* Apposez votre signature sur la boule de neige lorsque toutes les activités sont réalisées. Vous démontrerez ainsi à votre enfant toute l'importance de l'activité physique dans son développement global.

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