



Commission scolaire
des Grandes-Seigneuries

Je bouge tous les jours!



DÉFI
BOUGEONS
ENSEMBLE!



Des vidéos pour bouger
tous les jours



Des idées pour bouger en famille



Des activités pour le
service de garde



Conférences



Concours Gagne
ton inscription!
(secondaire)



Défi 7 minutes!



Sondages
Kahoot!



Des ressources

Cliquez sur les
images.

Des vidéos

pour bouger tous les jours

Ère de glace

1 min.

Précolaire et 1^{er} cycle



Pause H² G^o

3 min.

Précolaire et primaire



Just Dance

3-4 min.

Précolaire et primaire



Danse comme un WIXX

13 min.

3^e cycle et secondaire

Pauses actives WIXX

2-3 min.

2^e et 3^e cycles primaire

Cliquez sur



Ère de glace

1 min.

Précolaire et 1^{er} cycle



Cliquez sur la vidéo.



Pause H² G^o

3 min.

Préscolaire et primaire



Cliquez sur les vidéos.



Just Dance

3-4 min.

Préscolaire et primaire



Cliquez sur la vidéo.



Danse comme un WIXX

13 min.

3^e cycle et secondaire



Cliquez sur les vidéos.



Pauses actives WIXX

2-3 min.

2^e et 3^e cycles primaire

Cliquez sur les vidéos.



Des idées pour bouger en famille

Précolaire et primaire



<http://healthybeginningspreschoolers.ca/fr/pour-le-plaisir/jeux/>

Activités et jeux qui favorisent le développement des habiletés motrices fondamentales des enfants.



<http://activeforlife.com/fr/activites/>

Activités et jeux s'adressant aux enfants d'âge préscolaire et primaire.



http://www.sport.admin.ch/schulebewegt/modulkarten/Beispielkarten_FootbagKGUS_fr.pdf

Footbag+ Formidable jeu d'adresse, le footbag se prête à tout : jonglerie, tirs, lancers, passes, équilibre.



Cliquez sur les liens.

Des idées pour bouger en famille

Primaire et secondaire



<http://www.operationwixx.ca/documents/files/repertoire-jeux-vol-2.pdf>



Repertoire de jeux actifs conçus pour faire bouger les enfants de 9 à 13 ans autant pour l'intérieur que pour l'extérieur.



<http://www.geocaching-qc.com/component/conten>



Le géocaching est un jeu de divertissement et d'aventure pour des utilisateurs de tout âge. À l'aide d'un récepteur GPS, un ensemble de coordonnées trouvées sur Internet ([geocaching.com](http://www.geocaching.com), le site officiel du jeu) qui vous indiquent l'endroit d'une cache (trésor), les «géocacheurs» (joueurs) recherchent des caches qui ont été préalablement installées par d'autres géocacheurs.



<http://www.wixxmag.ca/articles/10-randonnees-spectaculaires-a-faire-en-famille>

Voici 10 randonnées à faire en famille pour découvrir des sommets spectaculaires, dans différentes régions du Québec.

Cliquez sur les liens.



Des idées pour bouger au service de garde



Projets pour faire bouger les jeunes
www.quebecenforme.org



Activités éducatives et ressources pédagogiques
<http://www.educatout.com/>



Répertoire d'idées pour faire bouger les 9 à 13 ans

<http://www.operationwixx.ca/blogue/le-nouveau-repertoire-de-jeux-wixx-est-disponible/154/>



Activités d'hiver (5 à 12 ans):



<http://communautepep.ca/fiches/curling/>

<http://communautepep.ca/wp-content/uploads/2014/03/Souffleuse-%C3%A0-neige.pdf>

Pour devenir membre de la communauté pep : <http://communautepep.ca/ouvrir-un-compte/>

Trucs et astuces pour un service de garde actif (9 à 13 ans)

<http://www.wixxmag.ca/articles/bouger-au-dela-de-la-recre-trucs-et-astuces-des-services-de-garde-actifs-1>



Cliquez sur les liens.





Un Kahoot est un jeu amusant et interactif où les joueurs doivent répondre à une série de questions à choix multiples à partir de leur propre appareil électronique (ordinateur, tablette ou téléphone intelligent).

Démarche pour les enseignants:

1. Créer un compte Kahoot.
 - Sur Internet, aller à l'adresse suivante: <https://getkahoot.com/>
 - Cliquer sur "Sign up for free".
 - Suivre la démarche proposée.
2. Une fois inscrit, entrer sur son compte Kahoot!
3. Cliquer sur "Public Kahoots".
4. Dans l'onglet "recherche", taper Jeunes actifs, Le marathon ou La course à pieds pour accéder aux trois différents quiz.
5. Appuyer sur "play" et "launch".
6. Les élèves se rendent à l'adresse <https://kahoot.it> à l'aide de leur appareil (ordinateur portable, cellulaire, iPad, iPod, etc.).
7. Les élèves entrent le "game pin" qui apparaît à l'écran du compte utilisateur de l'enseignant.
8. Les élèves devront se créer un nom utilisateur pour participer au quiz.
9. Lorsque tous les noms apparaissent à l'écran du compte utilisateur de l'enseignant, le responsable peut démarrer le quiz.



Des ressources

Des vélos sous les bureaux

Dans certaines écoles, les élèves pédalent tout en restant assis à leur pupitre. Une agréable façon d'apprendre... et de garder la forme!



pep

La communauté PEP est un lieu d'échanges et d'idées d'activités pour faire bouger les jeunes de 6 à 17 ans.



WIXX est une campagne de communication visant à promouvoir les loisirs et les déplacements actifs chez les jeunes de 9 à 13 ans

ACTIF POUR LA VIE

Site pour les parents pour apprendre comment améliorer la santé et le bonheur de leurs enfants.



Vidéo expliquant les bénéfices des pauses-action

Courir pour le plaisir de bouger!



Guide d'encadrement des clubs de course à pied scolaires



Par Françoise Lecot, Cynthia Mahieu et Estim Montpéti

Guide d'encadrement des clubs de course à pied scolaires



Cliquez sur les images.

Défi 7 minutes!



Après le succès de l'an dernier, le *Défi 7 minutes!* est de retour! Tous les établissements, les membres du personnel et les élèves sont invités à participer!

Comment? C'est simple! Il suffit de marcher ou de courir en groupe pendant 7 minutes entre le lundi 14 mars et le vendredi 15 avril 2016.

Il n'est pas nécessaire que tous les membres de votre équipe soient présents pour compléter le *Défi 7 minutes!* Vous pouvez former des sous-groupes à divers moments dans la journée ou dans la semaine. L'important, c'est que tout le monde participe pendant 7 minutes, au moins une fois!

Le *Défi 7 minutes!* est une belle façon de se préparer à relever le *Défi Bougeons ensemble!* le dimanche 1^{er} mai 2016 à Saint-Constant!





Gagne ton inscription au *Défi Bougeons ensemble!*

QUOI? PRODUCTION D'UNE CAPSULE VIDÉO

OBJECTIF? FAIRE LA PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

POUR QUI? LES ÉLÈVES DU SECONDAIRE DE LA CSDGS

QUAND? LA VIDÉO DOIT ÊTRE REMISE AU PLUS TARD LE 15 AVRIL 2016

À GAGNER : 10 INSCRIPTIONS POUR LE DÉFI BOUGEONS ENSEMBLE! LE DIMANCHE 1^{ER} MAI PROCHAIN À SAINT-CONSTANT!

Pour les
détails,
cliquez ici



CONFÉRENCES



Christian Vachon : Persévérance et confiance en soi, la route de la réussite!

Par son parcours extraordinaire et hors du commun, Christian Vachon nous démontre que pour avoir du succès, nous devons faire preuve de persévérance et ne jamais abandonner.

La conférence a été offerte par la Commission scolaire des Grandes-Seigneuries le 19 janvier 2016. Plus de 150 personnes ont reçu une belle leçon de persévérance et de dépassement de soi.





Karine Champagne

Karine Champagne a été journaliste, animatrice et chef d'antenne pour TVA et TVA Sports. La maman de deux enfants est aussi auteure, entrepreneuse et triathlète. En 2011, Karine tombe au combat. Verdict : dépression! Son médecin lui prescrit de faire de l'activité physique.

Karine se consacre maintenant à un grand projet : motiver les gens à bouger et à inclure le sport dans leur horaire afin d'avoir une bonne santé mentale et physique. Elle fait la promotion du sport comme antidépresseur!

Conférence le mercredi 30 mars 2016 à 19 h
Salle Richard-Sauvageau, école de la Magdeleine
1100, boul. Taschereau, La Prairie

