

LE PETIT-DUC

LE JOURNAL MENSUEL DES PARENTS DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DE L'ORÉE-DU-PARC



1 0 0 0 0 0 0 0 K M
ENSEMBLE

LE 18 JUIN PROCHAIN

**L'ORÉE-DU-PARC SE LANCE LE DÉFI DE
SE METTRE EN MOUVEMENT**

PENDANT 12H!!!



**ALLEZ-VOUS
BOUGER AVEC
NOUS?**

18 JUIN

PARENTS, RELEVEZ LE DÉFI ET JOIGNEZ-VOUS A NOUS !

Vous avez envie de venir cumuler des kilomètres avec nous? Vous rêvez d'une pause dans votre longue journée de télétravail? Vous souhaitez démontrer à votre enfant que pour vous, comme pour nous, l'activité physique est importante? Vous désirez lancer un défi à un autre parent de l'école?

Nous avons ce qu'il vous faut! Réservez immédiatement une plage 20 minutes sur notre vélo stationnaire réservé aux parents! Plusieurs plages disponibles tout au long de la journée, vous en trouverez assurément une qui vous conviendra.

Compléter ce court formulaire pour réserver votre place! Premier arrivé, premier servi! Encouragements et plaisir garantis!

<https://forms.gle/qYr65QoYYjE9R3Ve9>

Horaire des activités

6h00 à 18h00 : Vélo stationnaire pour le personnel de l'école

Passez encourager les membres du personnel de l'école qui se lèveront à l'aube pour amorcer cette magnifique journée. N'hésitez pas à venir les encourager en venant porter votre enfant à l'école.

9h00 à 16h00 : Vélo stationnaire pour les parents

Parents, pourrez-vous assurer du mouvement sur votre vélo stationnaire tout au long de la journée? Inscrivez-vous en grands nombres et venez montrer à vos enfants de quoi vous êtes capable.

9h00 à 10h30 : La marche des Petits-Ducs

Tous les groupes quitteront la cour d'école en alternance pour compléter un de nos circuits de marche dans le parc Angrignon.

10h30 à 16h00 : Jogging à relais

Par bloc de 15 minutes, chaque bulle-classe ira en relayer un autre pour un jogging à relais en continu tout autour de la cour d'école.

10h30 à 16h00 : La roulathèque

Par bloc de 15 minutes également, chaque bulle-classe viendra rouler pour cumuler les kilomètres dans notre gymnase, transformé pour l'occasion en discothèque des années 80!

12h30 à 13h40 : Le grand Pique-Nique

Dîner Hot Dog pour tous, en bulle-classe dans la cour d'école. Les élèves qui dînent normalement à la maison pourront rester à l'école pour participer à l'activité.

15h00 à 16h09 : La Disco des Grands-Ducs

Pour la dernière heure de la journée, la roulathèque est réservée exclusivement pour nos élèves finissants.

16h09 à 18h00 : La tournée des Grands-Ducs

Tournée des membres du personnel à vélo dans les rues du quartier. Sortez sur vos balcons pour nous saluer et nous encourager.

Parents, l'école a besoin de vous !

JOIGNEZ-VOUS À NOTRE GROUPE, SUR LE SITE DU 1 000 000 KM ENSEMBLE !

Cumulez les kilomètres avec nous en vous inscrivant, tout comme vos enfants, sur l'application du 1 000 000 km ensemble du Grand Défi Pierre-Lavoie.

- 1- <https://1000000ensemble.com/>
- 2- Joignez le groupe **CSSMB-de l'Orée-du-Parc**
- 3- Cumuler et entrer vos km tout au long du weekend !

Si vous avez de la difficulté à vous inscrire ou à joindre le groupe, Mme Érika peut vous aider! Présentez-vous simplement au secrétariat avec votre téléphone cellulaire.

UNE FÊTE POUR CÉLÉBRER LA FIN DE L'ANNÉE

Les activités du 18 juin seront le moment de célébrer la fin de l'année avec toute la communauté. Par conséquent, les élèves seront engagés dans une multitude d'activités où l'ambiance festive règnera en continu. Les membres de l'équipe-école vont adapter leurs horaires afin d'être avec les élèves le dîner et durant les activités. N'hésitez pas à venir reconduire à l'école vos enfants en marchant ou en vélo.

UNE OCCASION DE SOULIGNER LA FIN DU PRIMAIRE POUR NOS FINISSANTS

Le contexte sanitaire actuel ne nous empêchera pas de souligner dignement cette année la fin du passage au primaire de nos merveilleux élèves finissants. Des activités spéciales pour eux seront organisées tout au long de la journée. Les familles concernées seront contactées par courriel la semaine prochaine.

ÉQUIPEMENT REQUIS POUR LA JOURNÉE

- Vêtements sport confortables
- Chapeau ou casquette
- Souliers de course
- Crème solaire
- Bouteille d'eau

19-20 juin : On cumule les KM en famille!

Afin qu'il soit facile pour tous de mesurer le nombre de km accompli, nous vous proposons de profiter du weekend pour aller marcher, jogger ou pédaler en famille sur l'un de nos 3 circuits prémesurés ! Le départ de chacun des circuits est la porte de la cour d'école. Les circuits seront balisés dans le parc pour ce weekend, impossible de vous y perdre !

Le Petit-Duc 1,5 km :



Le Moyen-Duc 3 km :



Le Grand-Duc 5 km :



Une fois votre circuit complété, n'oubliez pas d'aller entrer vos kilomètres dans votre profil à l'adresse suivante : <https://1000000ensemble.com/>

DES IDÉES POUR CUMULER LES KILOMÈTRES AVEC VOS ENFANTS PENDANT LA FIN DE SEMAINE

- Faire un cherche et trouve dans le quartier (voir pièce jointe dans votre courriel)
- Lancez un défi à une autre famille : Qui arrivera à faire le plus de kilomètres dans la fin de semaine ?
- Essayer une nouvelle activité ! Pourquoi pas le géocaching ?
<https://www.geocaching.com/play>
- Essayez de cumuler plus de kilomètres d'une journée à l'autre : 5 km samedi, 10 km dimanche par exemple.
- Variez vos activités : marche, vélo, trottinette, jogging, natation, etc.
- Courez à relais autour de votre pâté de maisons... qui de votre famille pourra compléter le plus de tours ? Qui est le plus rapide ?
- Allez découvrir les sentiers des grands parcs et des parcs-natures de la ville de Montréal :
https://montreal.ca/lieux?mtl_content.lieux.tags.code=PR015&orderBy=dc_title
- Faites des KM sur l'eau, allez essayer la planche à pagaie :
<https://ksf.ca/locations/#LOCATIONSALACARTE>
- Amusez-vous à jouer au soccer avec une application qui calcule votre distance dans vos poches. Combien de KM un joueur cumule-t-il pendant un match ?
- Marchez comme : une grenouille, un ours, un serpent, etc.
- Visitez le technoparc de Dorval pour faire de l'observation d'oiseaux :
<https://gooiseaux.ca/technoparc-montreal/>
- Allez découvrir à l'arboretum Morgan, c'est magnifique !
<https://www.mcgill.ca/morganarboretum/fr>