JUIN 2022 / / VOLUME 2 / / ÉDITION SPÉCIALE

LE PETIT-DUC

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

POUR TRADUIRE CE DOCUMENT : HTTPS://TRANSLATE.GOOGLE.CA/?HL=FR

LE PETIT-DUC

9 juin

Un lancement de festivités haut en couleur!

C'est le 9 juin en après-midi que seront lancées les festivités du 1 000 000km. Pour l'occasion, les élèves seront regroupés au gymnase en après-midi afin de présenter les 9 membres du personnel qui participeront à la Boucle du Grand-Défi Pierre-Lavoie. Ces valeureux parcourront lors de la journée de samedi une boucle de 135km afin de promouvoir l'activité physique et les saines habitudes de vie chez nos élèves. Ces kilomètres seront évidemment ajoutés au compteur de l'école sur le site internet du 1 000 000 de km ensemble.

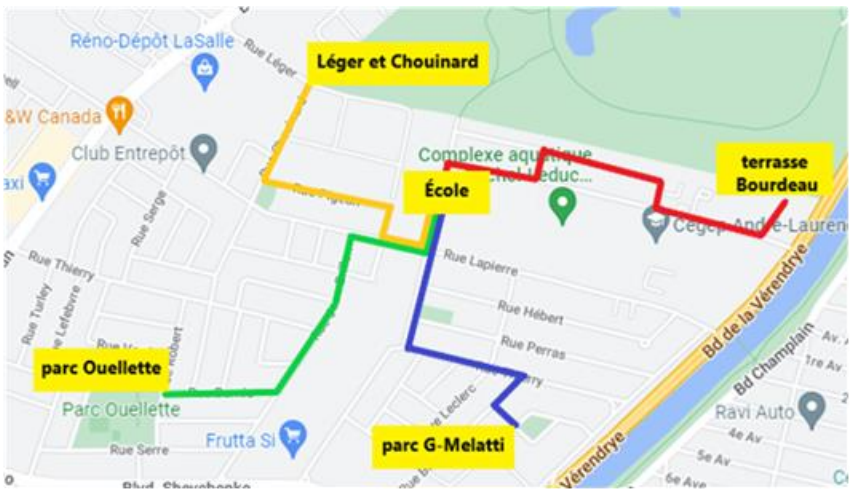
Par la suite, chacun des groupes amorcera son cumul de kilomètres à l'occasion du premier « Color Run » de l'Orée-du-Parc. C'est donc dans la cour d'école que s'élanceront nos jeunes coureurs. À leur dernier tour, les enfants se verront remettre un sachet de poudre de craie colorée qu'ils pourront se lancer les uns sur les autres et dans les airs de manière à terminer la course dans une explosion de couleurs.

Afin que votre enfant profite pleinement de l'activité, prévoir des vêtements clairs qui pourraient être salis ou tachés pendant l'activité.

10 juin

Horaire des activités

8h00 à 8h50 : Le grand Trottibus
Choisissez parmi les quatre points de départ et marchez en bonne compagnie jusqu'à l'école. Les départs se font à 8h00 et **vous devez accompagner vos enfants jusqu'à l'école**. D'une distance de 1 km, c'est une magnifique façon de cumuler vos premiers km. Aucune réservation nécessaire, il y a de la place pour tous dans le Trottibus!



9h00 à 16h00 : Pédale POP!
Deux vélos stationnaires seront disponibles à l'agora pour nos élèves. Pédale 1km et mérite pour te mériter 1 sac de Pop-Corn! Cette activité se déroulera tout au long de la journée, les titulaires se chargent de l'inscription des élèves tout au long de la journée.

9h00 à 16h00 : Pédale en GRAND!
Parents et intervenants adultes de l'école doivent aussi mettre la main à la pâte et pédaler comme les enfants! Notre objectif? Faire rouler nos vélos stationnaires sans interruption pendant 11h !!!
Inscrivez-vous pour venir pédaler avec nous! https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd1oxLliQDjuw7GtCSXmTxM6eyR7VEIx6uydXQAjYPscdfi_A/viewform?usp=sf_link

10h00 à 12h30 : Géocaching au parc Angrignon
Des parcours de Géocaching adaptés pour chacun des niveaux. Des circuits de 1 à 5 km à parcourir pour retrouver différents objets cachés dans le parc. Souliers bien attachés et regards aiguisés de rigueur!

Parents, l'école a besoin de vous !

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

1- https://1000000ensemble.com/
2- Joignez le groupe CSSMB-de l'Orée-du-Parc
3- Cumulez des km en famille les 9-10-11 et 12 juin!

Si vous avez de la difficulté à joindre le groupe, Mme Érika peut vous venir en aide, n'hésitez pas à la contacter.

L'école du CSSMB qui accumulera le plus de participant et celle qui cumulera le plus de km se mériteront un 2000$ à dépenser pour de l'équipement d'éducation physique

Équipement requis pour le 9 et le 10 juin

9 juin :

- Chandail clair pouvant être taché ou sali
- Short ou pantalon de sport
- Soulier de course
- Bouteille d'eau

10 juin :

- Chandail de l'école
- Short ou pantalon de sport
- Bouteille d'eau
- Chapeau ou casquette
- Crème solaire

LE PETIT-DUC

12h26 à 13h45 : Dîner Hot-Dog
Les élèves qui dînent habituellement à l'école (service de garde et service des dîneurs) bénéficieront d'un dîner Hot-Dog servi à l'école.

13h45 à 16h10 : Activités physiques en rotation
Pendant tout l'après-midi, les élèves se promèneront entre nos 3 activités vedettes :
La roulathèque : Les élèves participeront à un parcours dans le noir au gymnase à l'aide de différents objets roulants. Les tours de pistes complétés par les élèves seront comptabilisés numériquement afin d'obtenir le nombre de kilomètres parcourus par élèves.
Le biathlon : Un biathlon sera organisé sur la cour de l'école. Les élèves devront compléter un parcours à la couse et une section de tir à l'eau sur cible.
La course à obstacles : Les jeunes devront compléter un parcours divisé en trois épreuves dans la cour de notre école.

16h00 à 16h10 : Dévoilement du grand décompte des KM de la journée!

Plaisir et grands sourires garantis!

Pour continuer à cumuler les KM avec vos enfants les 11 et 12 juin…

- Lancez des défis aux autres membres de votre famille : Qui arrivera à faire le plus de Km dans sa fin de semaine?

- Essayer une nouvelle activité! Pourquoi pas le géocaching? https://www.geocaching.com/play

- Essayez de cumuler plus de KM d'une journée à l'autreL 5 km samedi, 10 km dimanche par exemple.

- Variez vos activités : marche, vélo, trottinette, jogging, natation, etc.

- Allez découvrir les sentiers des grands parcs et 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/

- Amusez-vous à jouer au soccer avec une application qui calcule votre distance dans vos poches. Combien de KM un joueur de soccer peut-il cumuler pendant un match?

- Marchez comme : une grenouille, un ours, un serpent, en imitant papa ou maman!

- Visitez le technoparc de Dorval pour faire de l'observation d'oiseaux : https://gooiseaux.ca/technoparc-montreal/

- Allez découvrir l'arboretum Morgan, c'est magnifique! https://www.mcgill.ca/morganarboretum/fr

Et après tout ça surtout, allez entrer vos KM sur le site du 1 000 000 km ensemble pour soutenir votre école!