

4^e ANNEE DU PRIMAIRE

Semaine du 15 juin 2020

Les yeux noirs	1
Annexe 1 – Les yeux noirs.....	2
Annexe 2 – Les yeux noirs.....	3
Annexe 3 – Les yeux noirs.....	4
Science in a bottle!	5
Annexe 1 – Science in a bottle!.....	7
Annexe 2 – Science in a bottle!.....	1
La piscine de ma voisine.....	3
Annexe – Solutionnaire	4
Le ciel va-t-il nous tomber sur la tête ?	5
Annexe 1 – Les types de nuages	6
Annexe 2 – Suite Les types de nuages	7
Annexe 3 – Solutions les types de nuages.....	8
Coucher de soleil	9
Annexe 1 – Préparation pour le coucher de soleil	10
Annexe 2 – Exemples de coucher de soleil.....	11
Annexe 3 – Lexique du vocabulaires plastique	12
Un tour de Montréal	13
Annexe – Un tour de Montréal	14
Pareil - pas pareil ?	15
Annexe 1 – Dossier 1.....	16
Annexe 2 – Dossier 1 (suite).....	17
Annexe 3 – Dossier 1 (suite).....	18
Annexe 4 – Dossier 2.....	19
Annexe 5 – Dossier 2 (suite).....	20
Annexe 5 – Questions pareil pas pareil.....	21
Annexe 6 – Questions pareil pas pareil (suite)	22

Les yeux noirs

Consigne à l'élève

La veille de son anniversaire, Mathieu un jeune garçon curieux cherchera des indices tel un détective pour trouver son cadeau. Ses quatre sens seront mis à contribution.

- Écoute le court métrage en cliquant sur le lien ci-dessous
- À partir de la feuille «Schéma de récit», réponds aux questions pour identifier les étapes importantes de l'histoire.
- Compare tes réponses au corrigé.
- Activité : Je m'amuse en braille

Matériel requis

- Lien web : https://www.onf.ca/film/yeux_noirs/
- Feuille et crayon

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Comprendre un récit.
- Identifier les éléments importants d'une histoire
- Écrire des mots en braille.

Vous pourriez :

- Poser des questions au sujet des 5 sens (ex. : Comment Mathieu peut voir avec ses mains ? Pourquoi marche-t-il avec une canne ?).
- Les yeux fermés ou bandés : faire découvrir un objet ou un endroit à l'aide des autres sens ; marcher avec une «canne» ; prendre un repas...

Crédits : Activité proposée par les Services éducatifs, Commission scolaire du Fer

Annexe 1 – Les yeux noirs



https://www.onf.ca/film/yeux_noirs/

Complète de schéma de récit «Les yeux noirs»

2^e cycle



Étapes du récit	Inscrire seulement des mots-clés ou des courtes phrases.
Début 1. Quels sont les personnages de <u>l'histoire</u> ? 2. Où se passe l'histoire ? 3. À quel moment se passe l'histoire ? 4. Qu'est-ce qui se passe au début de <u>l'histoire</u> ?	
Milieu 1. Quel est le problème du personnage principal ? 2. Quelles sont tentatives réalisées pour <u>atteindre</u> son but ? Et indices donnés <u>par</u> le père.	
Fin Comment l'histoire se termine ?	

Annexe 2 – Les yeux noirs



https://www.onf.ca/film/yeux_noirs/

Complète de schéma de récit «Les yeux noirs»

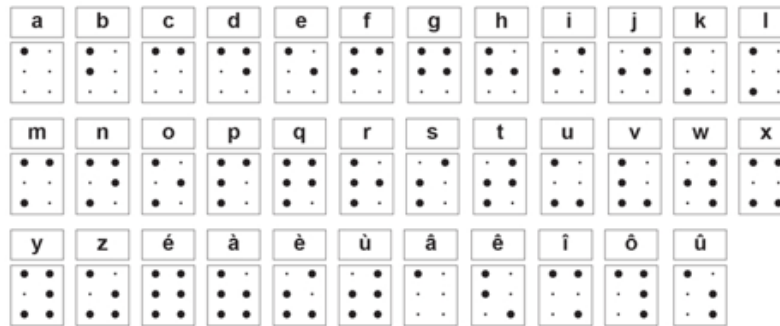
2^e cycle



Étapes du récit	Inscrire seulement des mots-clés ou des courtes phrases.
Début 1. Quels sont les personnages de <u>l'histoire</u> ? 2. Où se passe l'histoire ? 3. À quel moment se passe l'histoire ? 4. Qu'est-ce qui se passe au début de <u>l'histoire</u> ?	1. Mathieu, ses parents 2. maison ou dans sa chambre (lit) 3. la veille de la fête, le vendredi matin, 7h03 4. Mathieu a mal dormi, car il se questionne sur son cadeau de fête.
Milieu 1. Quel est le problème du personnage principal ? 2. Quelles sont tentatives réalisées pour <u>atteindre</u> son but ? Et indices donnés <u>par</u> le père.	1. Les parents de Mathieu ne veulent pas lui dire quel est son cadeau. 2. - Il demande des indices en échange d'un secret. Indice : quelque chose qu'il veut depuis longtemps. - Il montre un chemin « secret » à son père pour aller à l'école. Indice : quelque chose de doux. - Le soir, il fouille la maison et demande un dernier indice. Indice : quelque chose de chaud.
Fin Comment l'histoire se termine ?	Le matin de sa fête, il croit avoir trouvé son cadeau : un animal de compagnie. Ses parents l'amènent à la campagne pour qu'il choisisse son chiot. Il est content ! C'est le plus beau !

Annexe 3 – Les yeux noirs

AMUSE-TOI EN BRAILLE !



<http://www.pontdesecrivains.com/braille/1/Alphabet/Alphabet%20en%20braille/Alphabet%20en%20braille.html>

Dans les cases du haut, écris les lettres en braille, dans le rectangle écrit le mot.

1. Écris ton prénom.

2. Écris un trait de caractère de Mathieu.

3. Écris une caractéristique physique du cadeau.

4. Combien de sens Mathieu peut-il utiliser pour explorer son environnement ?

Réponses : 1. ton prénom 2. enfleux ou détective 3. doux ou chaud 4. quatre

Services éducatifs, CS du Fer, 2020

Science in a bottle!

Consignes à l'élève

- Commence par écouter écoute la vidéo [Comparatives](#) ! En as-tu appris davantage sur la formation et l'écriture des adjectifs comparatifs?
- Écoute ensuite la vidéo [Lava Lamp Hack](#) de National Geographic Kids... Surprenant phénomène, n'est-ce pas? As-tu remarqué l'utilisation des formules "lighter than", "the same", "more"... À quoi servent-elles, selon toi?
 - Réponse: Elles marquent la comparaison entre deux personnes ou deux objets!
 - Si tu as le temps, tu peux faire cette expérience après avoir terminé l'activité... tu peux aussi explorer les autres expériences suggérées dans la série Try This!!
- Termine en complétant l'activité en annexe! Le but de l'activité est de former des phrases complètes à partir d'adjectifs comparatifs... en les utilisant dans le bon contexte, évidemment! Les consignes et le corrigé accompagnent l'exercice.
- Pour aller plus loin, choisis une personne à décrire et écris un texte en utilisant les formules comparatives que tu as apprises. Tu pourras ensuite lire ton texte à ton enseignant(e) ou à un membre de ta famille.

Matériel requis

- Des crayons de couleur.
- Un ordinateur ou une tablette pour accéder:
 - À la vidéo [Lava Lamp Hack](#) National Geographic Kids
 - À la vidéo [Comparatives](#)
- L'activité en annexe
- Les ingrédients pour faire une expérience :
 - Matériel: un bocal transparent et une lampe de poche
 - liquides: eau, huile végétale et colorant alimentaire
 - solides: sel et brillants à bricoler

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Écouter deux vidéos pour en apprendre plus sur les adjectifs comparatifs... et sur une expérience;
- Réaliser une activité d'identification pour mieux maîtriser les adjectifs comparatifs;
- Écrire un texte descriptif au sujet de quelqu'un... en utilisant les adjectifs comparatifs!

Vous pourriez :

- Prendre connaissance des deux vidéos que votre enfant doit écouter;
- Écouter le texte que votre enfant aura à vous présenter;
- Superviser l'expérience si votre enfant décide de se prêter au jeu!

Annexe 1 – Science in a bottle!

Science is often about comparisons! Dans cet exercice, combine autant que tu le peux les points ci-dessous pour former des comparaisons logiques entre les liens présentés! Trois indications à suivre pour bien réussir: (1) Les flèches peuvent aller dans les deux sens, (2) tous les points devraient être utilisés au moins une fois et (3) certains mots peuvent être utilisés plus qu'une fois!

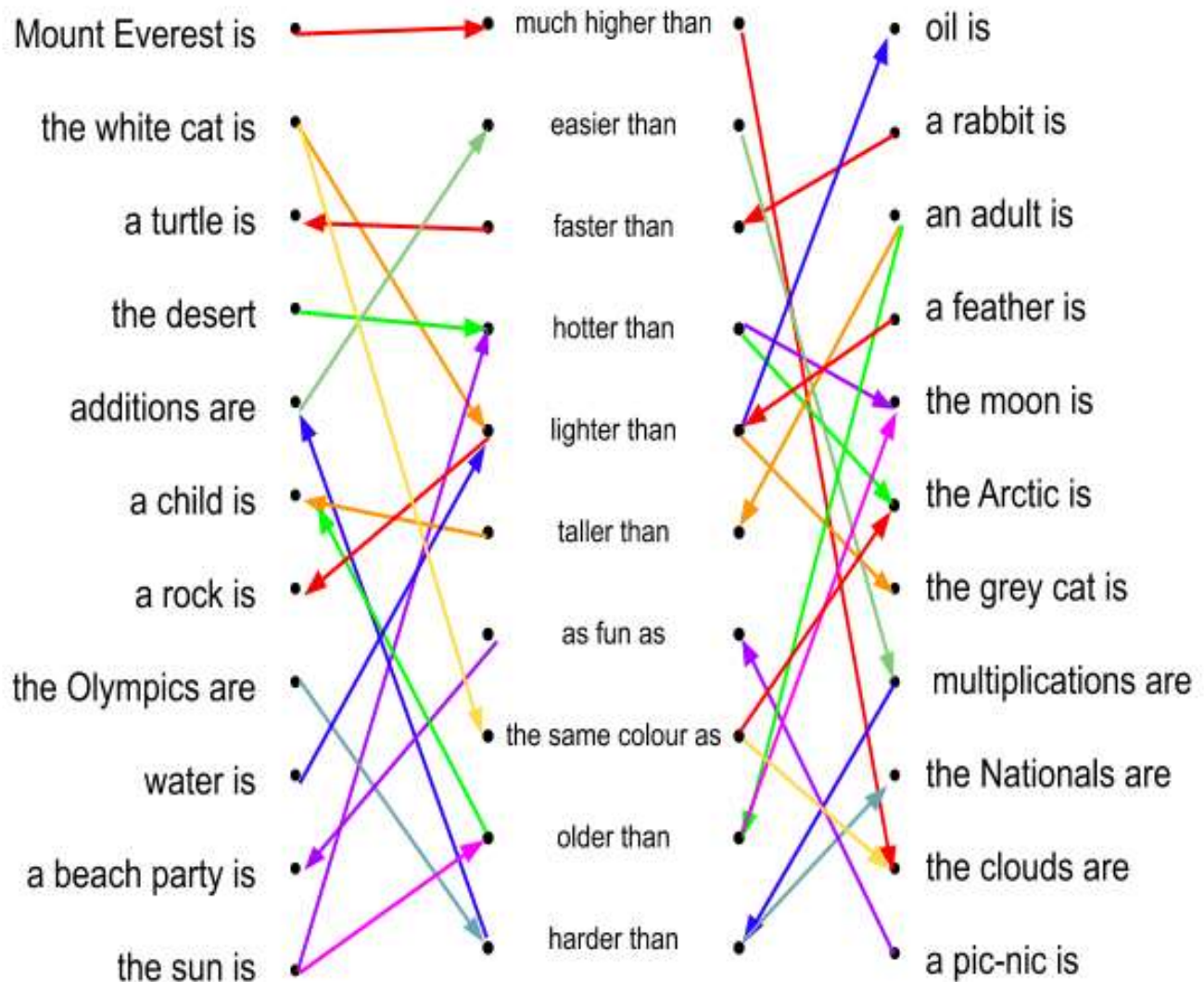
Un premier exemple forme déjà la phrase: " Mount Everest is much higher than the clouds are."

Tu peux utiliser des crayons de plusieurs couleurs différentes pour mieux différencier les flèches... car il peut y en avoir beaucoup! Le corrigé suit l'exercice!

Mount Everest is •	•	much higher than •	• oil is
the white cat is •	•	easier than •	• a rabbit is
a turtle is •	•	faster than •	• an adult is
the desert •	•	hotter than •	• a feather is
additions are •	•	lighter than •	• the moon is
a child is •	•	taller than •	• the Arctic is
a rock is •	•	as fun as •	• the grey cat is
the Olympics are •	•	the same colour as •	• multiplications are
water is •	•	older than •	• the Nationals are
a beach party is •	•	harder than •	• the clouds are
the sun is •	•		• a pic-nic is

Annexe 2 – Science in a bottle!

Voici le corrigé de l'activité! Remarque comment certains mots comme "lighter" ou "harder" peuvent présenter des significations différentes selon le contexte dans lesquels ils sont utilisés :



Modification by Mr. Sylvain

Adjectives are very useful words to know. How many do you know? Use your Activity Book to do the following Liveworksheet. There are many adjectives on pages 7, 36, 52, 63 and 71.

Les adjectifs sont très des mots très utiles. Combien en connais-tu? Utilise ton Activity Book pour faire la feuille Liveworksheet suivante. Il y a plusieurs adjectifs aux pages 7, 36, 52, 63 et 71.

[https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English_as_a_Second_Language_\(ESL\)/Opposite_adjectives/Opposites_hd31127op](https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English_as_a_Second_Language_(ESL)/Opposite_adjectives/Opposites_hd31127op)

The more you practice, the better you get. You must listen to the adjective by clicking on the speaker. Then, you must select the picture representing the adjective you heard.

Plus tu pratiques, meilleur tu deviens. Tu dois écouter chaque adjectif en cliquant sur le haut-parleur. Ensuite, tu dois choisir l'image qui représente l'adjectif que tu as entendu.

[https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English_as_a_Second_Language_\(ESL\)/Opposite_adjectives/Opposites*_listen_and_choose_dy31349js](https://www.liveworksheets.com/worksheets/en/English_as_a_Second_Language_(ESL)/Opposite_adjectives/Opposites*_listen_and_choose_dy31349js)

La piscine de ma voisine

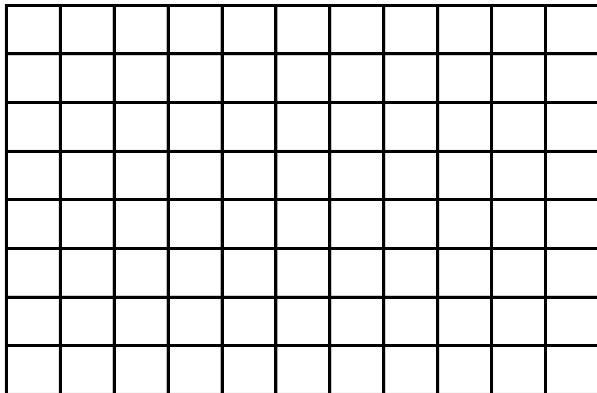
Consignes à l'élève

- Trouve le côté le plus court de la piscine en mètres.
- Calcule l'aire de la piscine en carrés-unités ou en mètres carrés.

L'été, tu vas souvent te baigner chez ta voisine Daphnée. Vous observez la grande piscine creusée. Elle dit que le périmètre de sa piscine est 28 mètres et que le côté le plus long est 9 mètres.

Matériel requis

- Sers-toi du quadrillé pour dessiner les côtés de la piscine.



Information aux parents

À propos de l'activité

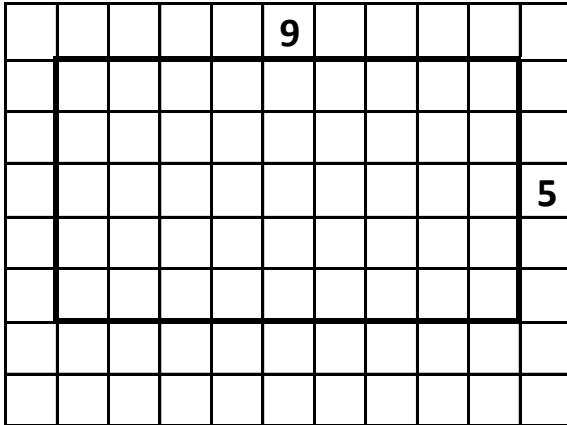
Votre enfant s'exercera à :

- Se servir de la formule du périmètre d'un rectangle soit : $(\text{longueur} + \text{largeur}) \times 2 = \text{mètres}$
- Se servir de la formule de l'aire soit : $\text{longueur} \times \text{largeur} = \text{mètres carrés ou carrés-unités}$

Vous pourriez :

- Lui faire trouver le périmètre de sa chambre, en le laissant mesurer les côtés.
- L'aire du stationnement.

Annexe – Solutionnaire



Le côté le plus long de la piscine est 9 mètres. $9 \times 2 = 18$ mètres. $28 - 18 = 10$ mètres

10 mètres divisés en 2 = 5 mètres.

Réponse : Donc le côté le plus court mesure 5 mètres.

L'aire de la piscine est de $9 \times 5 = 45$ mètres carrés ou 45 carrés-unités.

Le ciel va-t-il nous tomber sur la tête ?

Consigne à l'élève

- Consulte l'annexe « Les types de nuages » afin de faire des liens entre les conditions météorologiques et les types de nuages présents dans le ciel.
- Réponds aux questions demandées dans l'annexe en lien avec les types de nuages et le cycle de l'eau.

Matériel requis

- Aucun

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Faire des liens entre les conditions météorologiques et types de nuages présents dans le ciel.
- Reconnaître les systèmes météorologiques en lien avec le climat

Vous pourriez :

- Lui faire nommer les types nuages présents dans le ciel.
- Lui faire prédire les conditions météorologiques selon les nuages présents dans le ciel.

Crédits : Activité proposée par (nom de l'enseignant/école/commission scolaire) – facultatif

Annexe 1 – Les types de nuages

Les nuages sont composés majoritairement de vapeur d'eau. En tout temps et davantage lorsqu'il fait chaud, l'eau des lacs, des rivières et des fleuves s'évapore. De minuscules gouttes d'eau montent vers le ciel et s'accumulent pour devenir des nuages.

Donc, une journée qu'il fait très chaud et ensoleillée, il y a une grande quantité de vapeur d'eau, provenant des cours d'eau qui monte vers le ciel (évaporation) et qui se condense en gouttelettes d'eau, formant ainsi des nuages. On appelle ses gros nuages des cumulonimbus. Ils ressemblent à de la barbe à papa, mais ils annoncent, entre autres, de gros orages.

			
Source	Source	Source	Source
Cumulus Nuage blanc éclatant associé au beau temps	Cirrus Sous forme de filaments blancs ces nuages sont composés de cristaux de glace. Associé aux beaux temps	Cumulonimbus Gros nuages très épais souvent en forme d'enclume. Souvent reliés à des orages, fortes averses de pluie ou de grésil.	Stratocumulus Nuages non fibreux, en forme de rouleaux, ne cachant pas complètement le soleil. Apparaît souvent après un refroidissement de température et annonce de faibles précipitations.

Questions :

A) Comment se nomme le type de nuage annonçant du mauvais temps ? _____

B) D'où proviennent ces nuages ?

C) De quoi sont-ils composés ?

Annexe 2 – Suite Les types de nuages

Suite questions

D) Sur l'image suivante, ajoute des flèches rouges pour identifier le chemin des gouttes d'eau avant et après un orage.



Source : [Génie publication – Éditions de l'Envolée 2016](#)

Exercices pour aller plus loin :

- <https://www.envolee.com/temp/l-eau-et-son-cycle.pdf>
- <https://www.envolee.com/temp/de-leau-en-mouvement.pdf>

Annexe 3 – Solutions les types de nuages

Solutions questions :

A) Comment se nomme le type de nuage annonçant du mauvais temps ?

Des cumulonimbus

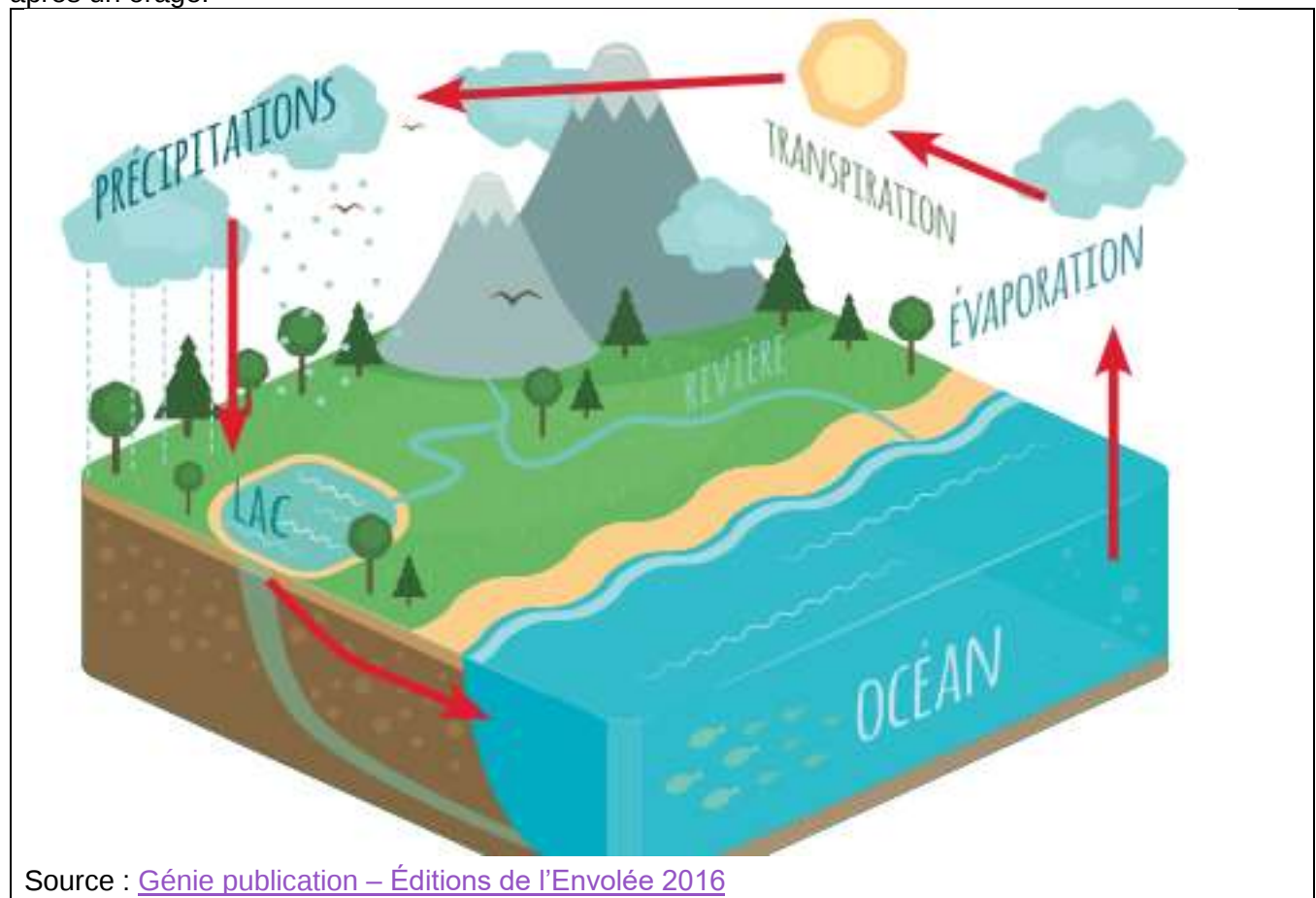
B) D'où proviennent ces nuages ?

Les nuages sont l'accumulation de petites gouttes d'Eau qui se sont évaporées au-dessus des étendues d'eau.

C) De quoi sont-ils composés ?

Ils sont composés de gouttes d'eau provenant des étendues d'eau.

D) Sur l'image suivante, ajoute des flèches rouges pour identifier le chemin des gouttes d'eau avant et après un orage.



Source : [Génie publication – Éditions de l'Envolée 2016](#)

Coucher de soleil

Consigne à l'élève

As-tu déjà regardé un coucher de soleil? Te souviens-tu des couleurs présentes? Si tu as la chance d'en voir un, remarque bien les couleurs. Si ce n'est pas possible d'observer le coucher de soleil, il y a quelques photos en annexes pour t'aider à faire l'activité. Tu devras créer un coucher de soleil à partir de techniques de dessin. Au premier plan, tu devras dessiner à l'aide d'une couleur sombre, des éléments présents dans ton dessin (édifices, personnes, arbres ou autres). Au deuxième plan, tu feras ton coucher de soleil. Pour t'aider à préparer ton œuvre, tu peux compléter la fiche 'Préparation pour un coucher de soleil'. Si tu n'es pas certain de comprendre les termes utilisés, tu peux te référer au lexique.

Matériel requis

Utilise le matériel que tu as à la maison:

- Feuille blanche
- Crayon de plomb (pour dessiner les éléments au premier plan)
- Crayons de couleur (pour effectuer ton coucher de soleil)
- Marqueurs de couleurs
- Pastels secs ou gras
- Peinture (pinceaux)

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Réaliser une œuvre plastique personnelle
- Faire un croquis de son idée
- Mettre les éléments en perspective
- Utiliser du langage plastique (lignes, couleurs, perspective...)
- Utiliser le lexique pour la compréhension du vocabulaire plastique

Vous pourriez :

- Observer un coucher de soleil avec votre enfant et lui faire observer les couleurs présentes;
- Essayer de trouver des œuvres ayant comme thème le coucher de soleil;
- Visiter un musée virtuel.

Crédits : Joannie Vézina, enseignante à la Commission scolaire de la Côte-du-Sud.

Annexe 1 – Préparation pour le coucher de soleil

Technique choisie
Couleurs choisies
Éléments présents au premier plan
Éléments présents au deuxième plan

Annexe 2 – Exemples de coucher de soleil



*Images libres de droit: flickr.com

Annexe 3 – Lexique du vocabulaires plastique

Technique : C'est ce qui est utilisé pour créer l'œuvre (dessin, peinture, gravure, sculpture...).

Premier plan : C'est ce qui se trouve le plus près de tes yeux. Comme l'image est proche, il est normal que les éléments soient plus gros.

Deuxième plan : C'est ce qui se trouve derrière le premier plan. C'est plus loin que les éléments du premier plan, ce sera plus petit et avec moins de détails.

Un tour de Montréal

Consigne à l'élève

- Évade-toi dans la métropole qu'est Montréal et découvre comment la religion a laissé ses traces un peu partout dans la ville.
 - D'abord, rends-toi sur la présentation [Montréal, la ville aux cent clochers](#). Assure-toi d'ouvrir le lien dans le moteur de recherche Chrome ou de [télécharger](#) l'application Google Earth sur ton appareil.
 - Une fois dans la présentation, appuie sur « Lire » et utilise les flèches en bas à gauche pour passer d'une image à l'autre. Prends bien le temps de lire les informations qui accompagnent les images.
 - Après la présentation, complète la fiche d'accompagnement qui se trouve à la page suivante.

Matériel requis

- La présentation [Montréal, la ville aux cent clochers](#) ;
- La fiche d'accompagnement qui se trouve à la page suivante.

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Nommer des éléments du patrimoine religieux présents dans l'environnement ;
- Nommer des œuvres communautaires ou culturelles influencées par le religieux ;
- Associer des expressions du religieux à leur tradition religieuse.

Vous pourriez :

- Vous assurer que la présentation « Montréal, la ville aux cent clochers » fonctionne sur l'appareil de votre enfant.
- Vérifier la compréhension de votre enfant des informations données dans la présentation.
- Discuter avec votre enfant des expressions du religieux présents dans votre municipalité ou près de chez vous.

Crédits : Activité proposée par Alexina Trépanier, bachelière de l'Université Laval

Annexe – Un tour de Montréal

Fiche d'accompagnement

1. Dans la présentation, on nomme trois lieux de culte présents à Montréal. Quels sont-ils et à quelle religion peut-on les associer ?

Lieu de culte	Religion
1.	
2.	
3.	

2. Mis à part les lieux de culte, nomme trois autres éléments de l'environnement qui peuvent faire référence à la religion :

3. Réfléchis et trouve trois éléments qui témoignent du patrimoine religieux dans ta municipalité ou près de chez toi. Nomme-les et décris-les dans le tableau suivant. Si tu habites à Montréal, trouve des éléments différents de ceux de la présentation.

Élément	Description

Pour aller plus loin...

Utilise Google Earth pour créer ton propre tour de ta municipalité ! Des tutoriels sont disponibles à même l'application. Amuse-toi et partage ton travail avec tes amis !

Pareil - pas pareil ?

Consigne à l'élève

Cette activité te propose de comparer les territoires propres aux sociétés iroquoienne et incas vers 1500 à partir d'un dossier documentaire.

- Explore les deux dossiers documentaires. Le premier porte sur la société incas vers 1500, le deuxième sur la société iroquoienne vers 1500
 - Les dossiers documentaires s'organisent sous l'angle politique et social
- Relève les différences que tu as pu observer dans le tableau prévu à cet effet
- Relève les similitudes que tu as pu observer dans le tableau prévu à cet effet
- Prends position à la suite de ton analyse

Matériel requis

- Ordinateur
- Imprimante (au besoin)
- Papier
- Crayon

Information aux parents

À propos de l'activité

Votre enfant s'exercera à :

- Découvrir et comparer des territoires
- Lire l'organisation d'une société sur son territoire
- S'ouvrir à la diversité des sociétés et leur territoire

Vous pourriez :

- Rappeler à votre enfant qu'il doit porter attention aux différences et aux ressemblances entre les deux sociétés lorsqu'il ou elle observe les documents

Annexe 1 – Dossier 1

Dossier 1

Organisation de la société incas

Document 1 - organisation politique

Le gouvernement et la société incas sont dirigés par l'empereur, qu'on appelle le Sapa Inca. Son autorité est absolue. Il n'a pas à consulter qui que ce soit ni à obtenir un consensus lorsqu'il prend une décision. Cette décision est appliquée par les fonctionnaires, les prêtres et les gouverneurs. La société inca est un peu comme une pyramide. Le Sapa Inca est tout en haut et chaque couche de la société sous lui applique ses décisions. C'est ce qu'on appelle une société hiérarchisée.

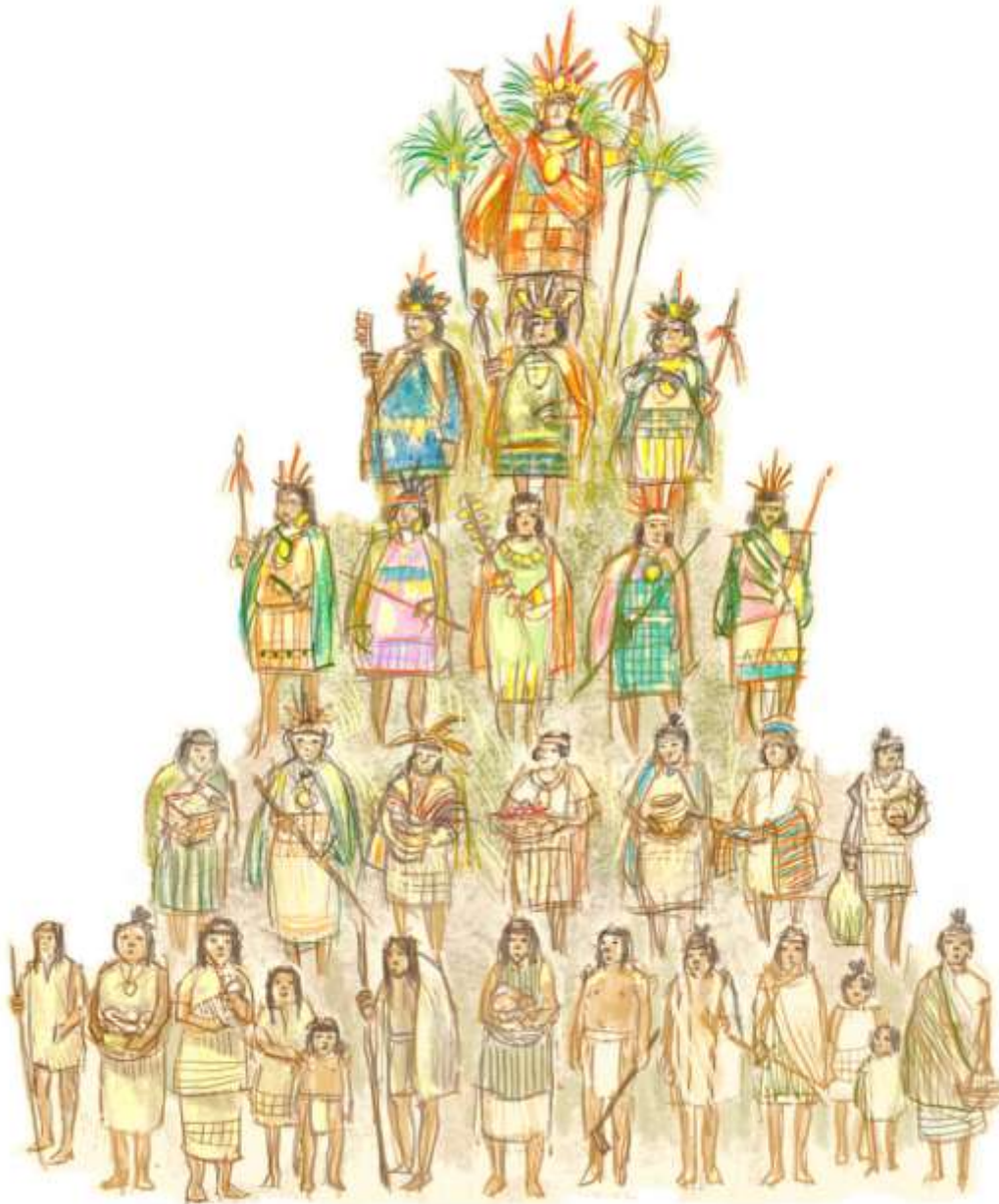
Le Sapa Inca s'occupe de faire régner l'ordre et la justice, mais il s'occupe également de distribuer les biens dans la société pour que personne ne manque de quoi que ce soit. Lorsqu'un Sapa Inca meurt, on choisit son successeur parmi ses fils. C'est généralement le fils aîné qui devient empereur après son père.

Document 2 - organisation politique



Annexe 2 – Dossier 1 (suite)

Document 3 - organisation politique



Annexe 3 – Dossier 1 (suite)

Document 4 - organisation sociale



Document 6 - organisation sociale



Sources des documents pour le dossier 1 : Société inca vers 1500, Sociétés et territoires, site Recitus.
Repéré à : <https://primaire.recitus.qc.ca/sujet/organisation/incas-1500>

Annexe 4 – Dossier 2

Dossier 2

Organisation de la société iroquoienne

Document 1 - organisation politique

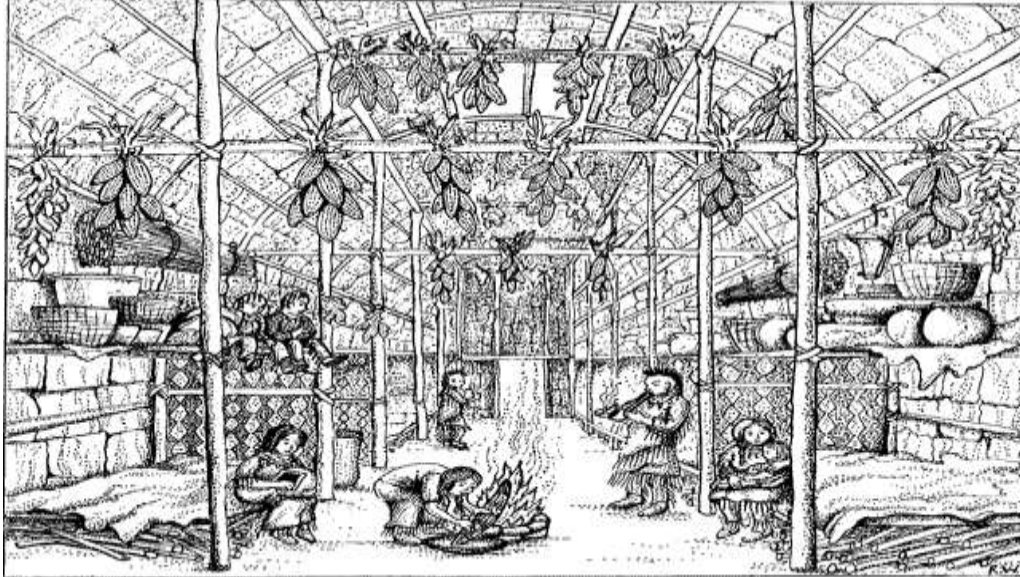
[Les nations et la confédération](#)

Document 2 - organisation politique



Annexe 5 – Dossier 2 (suite)

Document 3 - organisation sociale



Document 4 - organisation sociale



Sources des documents pour le dossier 2 : Société iroquoise vers 1500, Sociétés et territoires, site Recitus. Repéré à : <https://primaire.recitus.qc.ca/sujet/organisation/iroquoiens-1500>

Annexe 5 – Questions pareil pas pareil

Fais ressortir les différences que tu as pu observer entre l'organisation politique et sociale de ces deux sociétés ?

	Incas	Iroquoiens
Organisation politique		
Organisation sociale		

Annexe 6 – Questions pareil pas pareil (suite)

Fais ressortir les ressemblances que tu as pu observer entre l'organisation politique et l'organisation sociale de ces deux sociétés ?

	Incas	Iroquoiens
Organisation politique		
Organisation sociale		

À la lumière de cette réflexion, considères-tu que ces deux peuples se ressemblent ? Explique ta réponse.

Semaine du 15 Juin

Bonjour tout le monde 😊

Cette semaine nous allons terminer le calendrier de remise en forme de BOKS du mois de Mai (oui nous sommes la semaine du 15 Juin et on termine les activités du mois de Mai). Comme la semaine dernière, tu devras faire une série d'exercices à chaque jour. Pour savoir les exercices à faire, tu peux regarder le calendrier des mots de la semaine et/ou aller voir le vidéo d'exercices de la journée sur Teams (groupe d'éducation physique → fichiers → supports de cours → Semaine du 15 Juin).

Je t'invite à regarder notre groupe Teams à chaque jour pour la nouvelle vidéo d'exercices.

Les mots de la semaine				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<u>GRAINS</u> G : 10 burpees R : posture de la montagne (10 sec) A : 10 sauts avec écart I : 10 coups de pieds de l'âne N : 10 fentes S : 25 genoux élevés	<u>FRUITS</u> F : posture de l'arbre (10 sec) R : posture de la montagne (10 sec) U : 30 fentes I : 10 coups de pied de l'âne T : 10 supermans S : 25 genoux élevés	<u>LÉGUMES</u> L : chien tête en bas (10 sec) É : 20 genoux élevés G : 10 burpees U : 30 fentes M : assis contre le mur (30 sec) E : 20 genoux élevés S : 25 genoux élevés	<u>PROTÉINES</u> P : 15 alpinistes R : posture de la montagne O : 5 burpees T : 10 supermans É : 20 genoux élevés I : 10 coups de pied de l'âne N : 10 fentes E : 20 genoux élevés S : 25 genoux élevés	<u>EAU</u> E : 20 genoux élevés A : 10 sauts avec écart U : 30 fentes

Source :

BOKS. (s.d.). Ressources pour la maison - Calendrier de remise en forme BOKS Canada pour mai. Récupéré sur BOKS: https://www.bokskids.ca/fr/boks-at-home/?form_processed=true#at_home_resources

DÉFI BONUS (3^e année & 4^e année) :

<u>XYLOPHONE</u> X : posture du papillon (10 sec) Y : la planche (15 sec) L : chien tête en bas (10 sec)	O : 5 burpees P : 15 alpinistes H : 20 flexions des jambes O : 5 burpees	N : 10 fentes E : 20 genoux élevés
--	---	---

Amusez-vous bien! 😊

Mme Cynthia