

Bonjour chers élèves j'espère que vous allez bien dans les liens ci-dessous vous trouvez une multitude de liens vidéos afin de rester actifs pendant cette quarantaine.

À bientôt ☺

Michaël Dumas

Enseignant en éducation physique

École primaire Saint-Gérard



Vidéos Maternelles :

Lancer et attraper :

<https://www.youtube.com/watch?v=B96qm5hnboA>

<https://www.youtube.com/watch?v=wDdZKWkoNys>

<https://www.youtube.com/watch?v=4wlfyczcbk>

Jonglerie :

À 2 objets : <https://www.youtube.com/watch?v=XqSwDclXMxQ>

À 3 objets : <https://www.youtube.com/watch?v=kL3U8 ht-4M>

<https://www.youtube.com/watch?v=IRS6frZy2Gg>

Yoga :

Mini yoga : <https://www.youtube.com/channel/UCFjQKP8fxt8xsfHYJCMLIjg>

Yoga for kids (anglais) <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

Conditionnement :

Force 4 : <https://www.youtube.com/channel/UCMQtUVoZvmokdcRLiwPik8A>

Gym direct : <https://www.youtube.com/user/GymDirectD8>

Cubes énergie :

https://www.youtube.com/watch?v=EmrazvXZeuE&list=PL1CzvwH6wy_rkRWSreyhnlRjeq6H58rt

Mini-Tennis pour débutant :

<https://www.youtube.com/watch?v=n3rqR4Vxzgc>

Les roulades :

<https://www.youtube.com/watch?v=NXL2n3SiPok>

Lancer sur cible :

<https://www.youtube.com/watch?v=QlIZkmkuEYM>

Arts martiaux :

<https://www.youtube.com/watch?v=4JjXZkHCWnU>

Danse :

<https://www.youtube.com/channel/UCOVlhde7N5uGDIFXXWWEbFQ/videos>

<https://www.youtube.com/watch?v=0qM7XGY5vg8&list=PL6zIDy1GuFlwzAtoQZLYCDn9EAugbROVK>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rssPBjPhRk&list=PL6zIDy1GuFlzIPfZvHPT-ATYTOMtmXyy9>

Jeux d'élastiques :

<https://www.youtube.com/watch?v=u5XAJC5wUWo&t=4s>

Jeux d'échelles d'agilité :

<https://www.youtube.com/watch?v=0fJSB57wUOs>

Vidéos Premier cycle :

Lancer et attraper :

<https://www.youtube.com/watch?v=B96qm5hnboA>

<https://www.youtube.com/watch?v=wDdZKWkoNys>

<https://www.youtube.com/watch?v=4wlfycnzcbk>

Jonglerie :

À 2 objets : <https://www.youtube.com/watch?v=XqSwDclXMxQ>

À 3 objets : https://www.youtube.com/watch?v=kL3U8_ht-4M

<https://www.youtube.com/watch?v=IRS6frZy2Gg>

Yoga :

Mini yoga : <https://www.youtube.com/channel/UCFjQKP8fxt8xsfHYJCMlIjg>

Yoga for kids (anglais) <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

Conditionnement :

Force 4 : <https://www.youtube.com/channel/UCMQtUVoZvmokdcRLiwPik8A>

Gym direct : <https://www.youtube.com/user/GymDirectD8>

Cubes énergie :

https://www.youtube.com/watch?v=EmrazvXZeuE&list=PL1CzvwH6wy_rkRWSreyhnlRjeq6H58rt

Mini-Tennis pour débutant :

<https://www.youtube.com/watch?v=n3rqR4Vxzgc>

Les roulades :

<https://www.youtube.com/watch?v=NXL2n3SiPok>

Lancer sur cible :

<https://www.youtube.com/watch?v=QILZkmkuEYM>

Arts martiaux :

<https://www.youtube.com/watch?v=4JjXZkHCWnU>

Danse :

<https://www.youtube.com/channel/UC0Vlhde7N5uGDIFXXWWEbFQ/videos>

<https://www.youtube.com/watch?v=0qM7XGY5vg8&list=PL6zIDy1GuFlwzAtoQZLYCDn9EAugbROVK>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rssPBjPhRk&list=PL6zIDy1GuFlzIPfZvHPt-ATYTomXyy9>

Jeux d'élastiques :

<https://www.youtube.com/watch?v=u5XAJC5wUWo&t=4s>

Jeux d'échelles d'agilité :

<https://www.youtube.com/watch?v=0fJSB57wUOs>

Vidéos deuxième cycle :

Lancer et attraper :

<https://www.youtube.com/watch?v=B96gm5hnboA>

<https://www.youtube.com/watch?v=wDdZKWkoNys>

<https://www.youtube.com/watch?v=4wlfycnzcbk>

Jonglerie :

À 2 objets : <https://www.youtube.com/watch?v=XqSwDclXMxQ>

À 3 objets : https://www.youtube.com/watch?v=kl3U8_ht-4M

<https://www.youtube.com/watch?v=IRS6frZy2Gg>

Yoga :

Mini yoga : <https://www.youtube.com/channel/UCFjQKP8fxt8xsfHYJCMlIjg>

Yoga for kids (anglais) <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

Conditionnement :

Force 4 : <https://www.youtube.com/channel/UCMQtUVoZvmokdcRLiwPik8A>

Gym direct : <https://www.youtube.com/user/GymDirectD8>

Cubes énergie :

https://www.youtube.com/watch?v=EmrazvXZeuE&list=PL1CzvwH6wy_rkRWSreyhnlRjeq6H58rt

Mini-Tennis pour débutant :

<https://www.youtube.com/watch?v=n3rqR4Vxzgc>

Les roulades :

<https://www.youtube.com/watch?v=NXL2n3SiPok>

Lancer sur cible :

<https://www.youtube.com/watch?v=QILZkmkuEYM>

Arts martiaux :

<https://www.youtube.com/watch?v=4JjXZkHCWnU>

Danse :

<https://www.youtube.com/channel/UC0Vlhde7N5uGDIFXXWWEbFQ/videos>

<https://www.youtube.com/watch?v=0qM7XGY5vg8&list=PL6zIDy1GuFlwzAtoQZLYCDn9EAugbROVK>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rssPBjPhRk&list=PL6zIDy1GuFlzIPfZvHPT-ATYTOTmXyy9>

Jeux d'élastiques :

<https://www.youtube.com/watch?v=u5XAJC5wUWo&t=4s>

Jeux d'échelles d'agilité :

<https://www.youtube.com/watch?v=0fJSB57wUOs>

Vidéos troisième cycle :

Lancer et attraper :

<https://www.youtube.com/watch?v=B96qm5hnboA>

<https://www.youtube.com/watch?v=wDdZKWkoNys>

<https://www.youtube.com/watch?v=4wlfycnzcbk>

Jonglerie :

À 2 objets : <https://www.youtube.com/watch?v=XqSwDclXMxQ>

À 3 objets : https://www.youtube.com/watch?v=kL3U8_ht-4M

<https://www.youtube.com/watch?v=IRS6frZy2Gg>

Yoga :

Mini yoga : <https://www.youtube.com/channel/UCFjQKP8fxt8xsfHYJCMLIjg>

Yoga for kids (anglais) <https://www.youtube.com/user/CosmicKidsYoga>

Conditionnement :

Force 4 : <https://www.youtube.com/channel/UCMQtUVoZvmokdcRLiwPik8A>

Gym direct : <https://www.youtube.com/user/GymDirectD8>

Cubes énergie :

https://www.youtube.com/watch?v=EmrazvXZeuE&list=PL1CzvwH6wy_rkRWSreyhnlRjeg6H58rt

Mini-Tennis pour débutant :

<https://www.youtube.com/watch?v=n3rqR4Vxzgc>

Les roulades :

<https://www.youtube.com/watch?v=NXL2n3SiPok>

Lancer sur cible :

<https://www.youtube.com/watch?v=QlIZkmkuEYM>

Arts martiaux :

<https://www.youtube.com/watch?v=4JjXZkHCWnU>

Danse :

<https://www.youtube.com/channel/UC0Vlhde7N5uGDIFXXWWEbFQ/videos>

<https://www.youtube.com/watch?v=0qM7XGY5vg8&list=PL6zIDy1GuFlwzAtoQZLYCDn9EAugbR0VK>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rssPBjPhRk&list=PL6zIDy1GuFlzIPfZvHPT-ATYTOMtmXyy9>

Jeux d'élastiques :

<https://www.youtube.com/watch?v=u5XAJC5wUWo&t=4s>

Jeux d'échelles d'agilité :

<https://www.youtube.com/watch?v=0fJSB57wUOs>

Site internet incroyable d'un collègue en éducation physique pour être actifs selon plusieurs catégories :

<https://sites.google.com/jdlm.qc.ca/entrainementpublic?fbclid=IwAR1BLVJA59W8YLvZXLOJGfiJlAsvD-RONzEgzgqgxvSG-k8ou6yaszIM8>

Finalement voici les liens des plateformes pour rester actif avec Pierre Lavoie, Kim ST-Pierre et Laurent Duvernay-Tardif afin de bouger avec eux en direct.

<https://www.facebook.com/LeGDPL/videos/663998424445706/> Avec Pierre Lavoie

<https://www.facebook.com/boks/videos/234614957588477/> Avec Kim St-Pierre

<https://www.instagram.com/fais.dquoi/channel/> Avec Laurent Duvernay-Tardif

Merci à tous et n'oubliez pas soyez actifs 😊