

Bonjour,

C’est avec grand plaisir que les enseignants de l’école secondaire Casavant te font parvenir des activités supplémentaires. N’oublie pas d’aller consulter ton plan de travail pour tes cours de français, anglais, mathématique, sciences et technologie et univers social.

|  |
| --- |
| **Arts – 3e secondaire** |
| Marie-Michelle Morin | Marie-michelle.morin@cssh.qc.ca |
| Mikaël Lavigne | Mikael.lavigne@cssh.qc.ca |
| Guy Picard | Guy.picard@cssh.qc.ca |

|  |
| --- |
| **Éducation physique – 3e secondaire** |
| Nicolas Caron | Nicolas.caron@cssh.qc.ca |
| Yann Trudeau Langelier | Yann.trudeaulangelier@cssh.qc.ca |
| Simon Laflamme | Simon.laflamme@cssh.qc.ca |
| Jessy Casavant | Jessy.casavant@cssh.qc.ca |
| Alexandre Phaneuf | Alexandre.phaneuf@cssh.qc.ca  |

|  |
| --- |
| **Multimédias– 3e secondaire** |
| Pascal Miousse | Pascal.miousse@cssh.qc.ca |
| Matthieu Gélinas | Matthieu.gelinas@cssh.qc.ca  |

# Activité proposée par les enseignants d’éducation physique :

1. Bonjour chers élèves, voici une courte vidéo sur l’organisme à but non lucratif *Bien avec mon corps* : <https://www.youtube.com/watch?v=-jdCM5GAN94>

Cet organisme a comme objectif de diminuer l’insatisfaction corporelle chez les jeunes. Il aide les personnes à se sentir mieux avec leur corps et avoir une meilleure confiance en eux pour ainsi, augmenter le désir de s’approprier son corps et d’être bienveillant envers lui! Bon visionnement!

1. Entraînement Tabata : L’entraînement de cette semaine dans la trousse est un entraînement de type Tabata. Il s’agit de s’entraîner à une intensité maximale pendant 20 secondes suivies de 10 secondes de repos, puis répéter cette séquence 8 fois. Il a des bienfaits sur l’endurance cardiovasculaire et les entraînements sont de courtes durées! Très apprécié!

Pour s’assurer d’être à 75%-80% de ta fréquence maximale tu dois faire un calcul :

220- ton âge = Fréquence Maximale en 1 minute

Fréquence Maximale x 0,75= 75% de ta Fréquence Maximale en 1 minute ou

Fréquence Maximale x 0,80= 80% de ta Fréquence Maximale en 1 minute

Je te propose donc une application gratuite que tu pourras installer sur ton cellulaire pour te permettre de réaliser plusieurs types d’entraînements Tabata :**7m workout** <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.workoutinc.seven_7_minutes_workouts_challenge&hl=fr>

Un petit 7 minutes par jour pour un bien-être à long terme!

Bonne semaine!

jessy.casavant@cssh.qc.ca