

L'activité physique et la distanciation sociale

Kim St-Pierre



Gestionnaire du développement des affaires
Kim.St-Pierre@bokskids.org



PANEL de discussion

MARDI 16 JUIN À 12H00 HEURE DE L'EST



Véronique Marchand
Directrice de la FÉÉPEQ



Kim St-Pierre
BOKS



Marilyn Bellemare
Enseignante en EPS
Princeville, Qc



Cédric Tremblay-Fournier
Enseignant en EPS
Trois-Rivières, Qc



Daniel Turcotte
Enseignant en EPS
Gatineau, Qc

BOKS @ la maison – On bouge!



SÉANCES **boks** LIVE À LA MAISON pour les familles!

EN MAI, PARTICIPEZ AUX SÉANCES BOKS « LIVE »
MÉNÉES PAR DES ATHLÈTES OLYMPIQUES, DES OLYMPIQUES
SPÉCIAUX ET DES PARALYMPIQUES!



7 MAI - Myah Garrett

Jeune leader des Jeux
olympiques spéciaux des É.-U.

Participez à l'événement  



MAI 13 - Mélodie Daoust

2x olympienne en hockey pour le
Canada et membre de la PWHPA.

Participez à l'événement  



19 MAI - Hugh Smith

Olympien en gymnastique pour le
Canada et maintenant entraîneur
pour le Cirque du Soleil.

Participez à l'événement  



21 MAI - Alex Keith

Jeune leader des Jeux
olympiques spéciaux des É.-U.

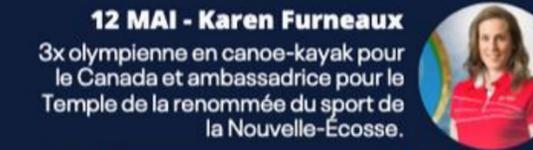
Participez à l'événement  



27 MAI - Benoît Huot

5x paralympien pour le Canada en natation
et ambassadeur de la Fondation Bon Départ
et Right to Play.

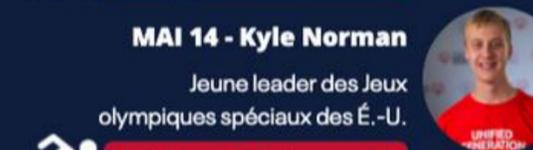
Participez à l'événement  



12 MAI - Karen Furneaux

3x olympienne en canoë-kayak pour
le Canada et ambassadrice pour le
Temple de la renommée du sport de
la Nouvelle-Écosse.

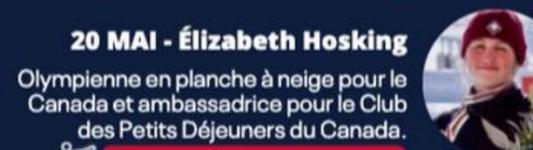
Participez à l'événement  



MAI 14 - Kyle Norman

Jeune leader des Jeux
olympiques spéciaux des É.-U.

Participez à l'événement  



20 MAI - Élisabeth Hosking

Olympienne en planche à neige pour le
Canada et ambassadrice pour le Club
des Petits Déjeuners du Canada.

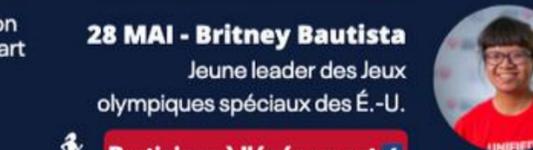
Participez à l'événement  



26 MAI - Amy Walsh

Olympienne en Soccer pour le
Canada et ambassadrice pour
l'organisme Actif pour la Vie.

Participez à l'événement  



28 MAI - Britney Bautista

Jeune leader des Jeux
olympiques spéciaux des É.-U.

Participez à l'événement  

boks

www.bokskids.ca



bOKS

BOKS est un programme d'activité physique gratuit conçu pour faire bouger les enfants de la maternelle à la 9^{ième} année et les encourager à adopter un mode de vie sain et actif pour toute leur vie.

Reebok 

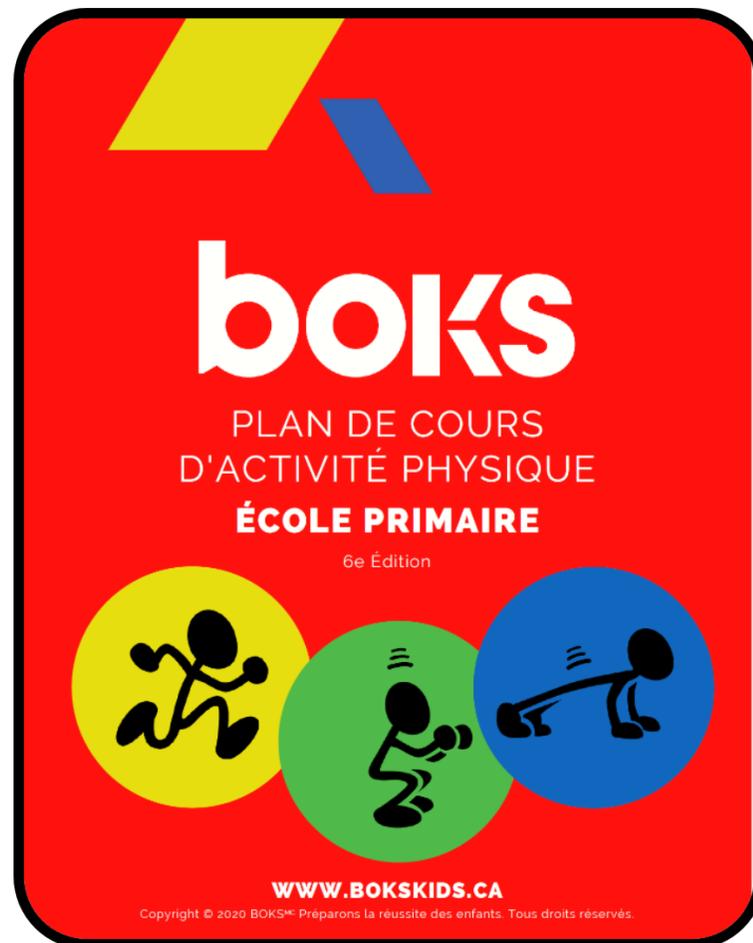


Public Health
Agency of Canada

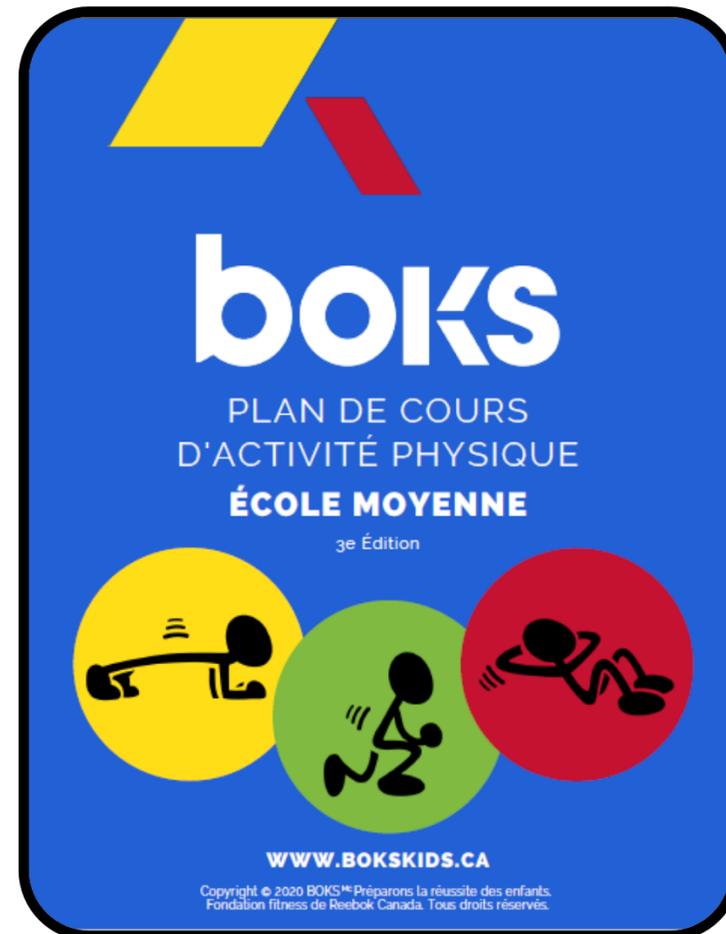
Agence de la santé
publique du Canada

Ressources BOKS

Programme Traditionnel



École Primaire
(M-6)



École Moyenne
(7-9)

Pauses Actives de 1 à 10 minutes



Boum BOKS

ENFANT ACTIF = ENFANT ATTENTIF



Boum BOKS

Calendrier de mise en forme

Nos idées pour bouger

Compétences de mise en forme

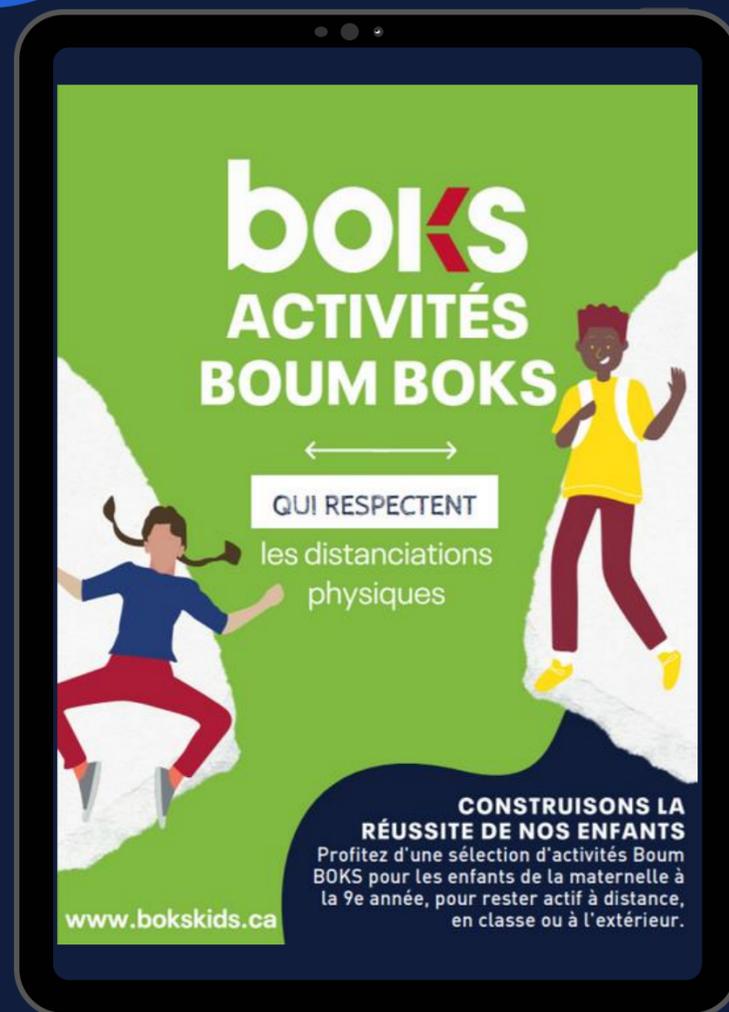
La course		<ul style="list-style-type: none"> Se tenir bien droit et garder les muscles du tronc tendus Les épaules et bras sont détendus et se balancent de façon naturelle Respiration rythmique, bien remplir le ventre
Les tractions		<ul style="list-style-type: none"> Garder le corps en ligne droite, les bras légèrement plus écartés que la largeur des épaules Bras complètement allongés en montant Poitrine près du sol en descendant
La planche		<ul style="list-style-type: none"> Garder le corps en ligne droite Les genoux ne doivent pas toucher au sol Distribuer le poids du corps également entre les coudes/avant-bras et les pieds
Le coup de pied de l'âne		<ul style="list-style-type: none"> Commencer en position debout, déposer les mains au sol légèrement plus écartées que la largeur des épaules Donner un coup de pied dans les airs Reprendre une position debout à la fin
	Les sauts	<ul style="list-style-type: none"> Placer les pieds à la largeur des épaules, les talons cloués au sol Faire une flexion des jambes Reculer les bras pour les ramener vers l'avant pour commencer le saut Sauter haut et droit et atterrir doucement en pliant les chevilles, les genoux et les hanches
	Les burpees	<ul style="list-style-type: none"> En position allongée, le corps doit être droit Sauter pour ramener les pieds entre les mains Pour terminer, se redresser bien droit et taper dans ses mains au-dessus de la tête
	Les flexions des jambes	<ul style="list-style-type: none"> Garder les talons cloués au sol Les genoux doivent faire un angle de 90 degrés avec le sol Garder le dos arqué comme un superhéros
	Les redressements assis	<ul style="list-style-type: none"> Garder les muscles du tronc contractés du début à la fin du mouvement Coudes larges — ne pas tirer sur la tête ou le cou Imaginer sa cage thoracique se déplacer vers ses hanches

Cliquez sur les compétences de mise en forme pour avoir un visuel sur la façon de les exécuter.



Boum BOKS

Activités physiques de courte durée (1 à 10 min.) pour aider les enfants à demeurer actifs tout au long de la journée à l'école.



Blog

[20 Boum BOKS pour rester actifs à distance](#)

Boum BOKS



Triathlon



1. Étendez-vous sur le sol avec le ventre contre le sol. « Nagez » pendant 30 secondes.
2. Assoyez-vous en « V » sur le sol et pédalez (mouvements de pédalage avec les pieds en prétendant de tenir les poignées d'un vélo ou mettez les mains derrière vous pour garder l'équilibre) pendant 30 secondes.
3. Tenez-vous debout et courez sur place pendant 30 secondes.
4. Répétez la séquence à 10 reprises.

Aérobic sur chaise



Effectuez chaque activité pendant 60 secondes :

1. Devant une chaise, lever le pied jusqu'à ce que les orteils touchent le siège (alterner pied gauche et pied droit).
2. S'asseoir sur la chaise et se relever de façon continue. Comptez le nombre de répétitions.
3. S'asseoir et lever les deux pieds en gardant les jambes bien droites (maintenir la position pendant 10 secondes) et de les baisser.
4. Toujours assis sur leurs chaises, les enfants lèvent les deux jambes bien droites et maintenant la position le plus longtemps possible.
5. Faire des fentes marchées autour de la chaise.
6. Répétez les activités.

Tabata cardio

Les activités Tabata sont des exercices qui alternent des périodes d'activité intense de 20 secondes avec des pauses de 10 secondes effectuées en séries de 8 répétitions:

1. Pieds rapides pendant 20 secondes – pause de 10 secondes.
2. Sautillements avec le pied droit pendant 20 secondes – pause de 10 secondes.
3. Sautillements avec le pied gauche pendant 20 secondes – pause de 10 secondes.
4. Sauts (sans corde) à la corde pendant 20 secondes – pause de 10 secondes.

Courriel hebdomadaire des Boum BOKS

- Visitez notre [site internet pour vous inscrire](#) et recevoir 5 Boum BOKS par semaine
- Vidéos incluses

Boum boks

Troisième semaine de juin
Les drapeaux des nations

Plusieurs d'entre nous affichent leurs couleurs nationales avec fierté et certains autres laissent couler quelques larmes en écoutant leur hymne national lorsque leur équipe sportive favorite remporte la victoire! Joignez-vous à nous au cours de cette troisième semaine pour célébrer les membres de notre équipe et entraîneurs venant de tous les coins du globe.

BOUM 1 - Boum BOKS - GO équipe Canada

1. Joggez autour de la salle. Sautez en l'air et tapez dans les mains du plus grand nombre d'enfants possible.
2. Formez rapidement des groupes de deux ou quatre personnes, rangez-vous en ligne et placez vos mains sur les hanches de l'élève devant vous, et sprintez en équipe autour de la salle comme des BOBEURSI!
3. Tenez la main d'un partenaire et effectuez des sauts avec flexion en alternance comme si vous étiez des patineurs artistiques dans l'épreuve en couple.
4. Avec le même partenaire, effectuez une posture d'équilibriste sur une seule jambe en tenant les mains de votre partenaire pour le soutenir (comme des patineurs artistiques).
5. Avec votre partenaire, tenez-vous debout en faisant face à une direction. Rangez-vous en ligne avec l'élève derrière vous qui doit placer ses mains sur l'élève devant lui. Effectuez une flexion des jambes prononcée et étendez une jambe d'un côté et ensuite l'autre jambe de l'autre côté (étendez la même jambe que celle de votre partenaire) tout en vous déplaçant comme les athlètes en patinage de vitesse sur courte piste.



BOUM 5 - Boum BOKS de la tour Eiffel

Faisons un voyage en France!

Équipement requis : jeu de cartes

1. Construisez une tour (de forme triangulaire, comme la tour Eiffel) à l'aide des cartes (3 étages seulement).
2. Si une carte tombe, vous devez vous tenir debout, en position de la chaise, près du mur pendant 10 secondes.
3. Si la tour s'effondre, faites 5 burpees.
4. Si plusieurs personnes jouent, le gagnant est la première personne qui termine la construction de la tour.

Télécharger nos ressources pour la maison



S'inscrire à notre chaîne YouTube pour plus de vidéos



boks

INSCRIPTION DE VOTRE ÉCOLE
Inscrire votre école vous donne accès à toutes les ressources et aux Boum BOKS hebdomadaires envoyés par courriel.
[cliquez ici](#)

OU...

INSCRIPTION DE BOUM BOKS
Inscrivez-vous pour recevoir les Boum BOKS hebdomadaires.
(Veuillez prendre note que cette option ne vous donne pas accès à toutes nos ressources.)
[cliquez ici](#)

Inscription de votre école Inscription de Boum BOKS

ACTUALITÉS ET RESSOURCES

ÉLECTION DE L'ÉCOLE BOKS

Nos calendriers – défis BOKS

boks

CALENDRIER DE MISE EN FORME

Défi de mise en forme du mois de juin — gardez votre famille active en pratiquant vos compétences physiques. **Juin 2020**



Semaine 1
Semaine 2
Semaine 3
Semaine 4

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
		<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 1 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS de la course autour du monde	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 2 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS de la célébration du tourisme	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 3 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS Terre et mer	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 4 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS ABC avec le mot "VOYAGE"	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 5 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS parcours en forêt	6 Chasse au trésor à travers le monde
7 Course minute pour gagner avec peluche		<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 6 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS - une visite au zoo	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 7 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS - ne touche pas à ma patte	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 8 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS de la saison de pêche	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 9 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS - une course dans la jungle	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 10 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS des animaux du globe	13 Jogging avec le chien de la famille
14 Périple de la craie autour du monde		<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 11 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS - GO équipe Canada	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 12 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS du drapeau des Etats-Unis d'Amérique	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 13 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS des sports japonais	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 14 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » <input type="checkbox"/> Boum BOKS irlandais de la chance du lutin	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 15 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » avec America's Test Kitchen <input type="checkbox"/> Boum BOKS de la tour Eiffel	20 Chasse aux drapeaux
21 Le barbecue amusant de la fête des Pères		<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 16 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » - favori des fans. <u>Votez!</u> <input type="checkbox"/> Boum BOKS de l'équilibriste	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 17 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » - favori des fans. <u>Votez!</u> <input type="checkbox"/> Boum BOKS des burpees et de la pyramide	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 18 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » - favori des fans. <u>Votez!</u> <input type="checkbox"/> Boum BOKS - le dernier debout	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 19 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » - favori des fans. <u>Votez!</u> <input type="checkbox"/> Boum BOKS de l'athlétisme	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 20 <input type="checkbox"/> Cours BOKS « live » - favori des fans. <u>Votez!</u> <input type="checkbox"/> Boum BOKS - défi de tractions	27 Lancer de la balle/du ballon d'eau
28 Les fêtes à travers le monde		<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 21 <input type="checkbox"/> Boum BOKS hip-hop	<input type="checkbox"/> Courir le monde : activité no 22 <input type="checkbox"/> Boum BOKS - on danse				

3 étapes faciles

- ↓ Téléchargez le calendrier.
- 👉 Cliquez sur l'activité pour apprendre comment faire les exercices et consultez les descriptions de toutes les activités ci-dessous.
- ☑ Complétez le calendrier de la mise en forme et recevez un certificat (voir ci-dessous).

3 activités différentes par jour!

- Voyagez à travers le monde chaque jour grâce à une activité associée (voir la carte ci-dessous).
- Participez à un cours BOKS « live » à 12 h (heure de l'Est)/ 9 h (heure du Pacifique) sur notre [page Facebook](#).
- Faites un Boum BOKS chaque jour de la semaine.

Visitez nos médias sociaux pour obtenir plus de ressources :

boks

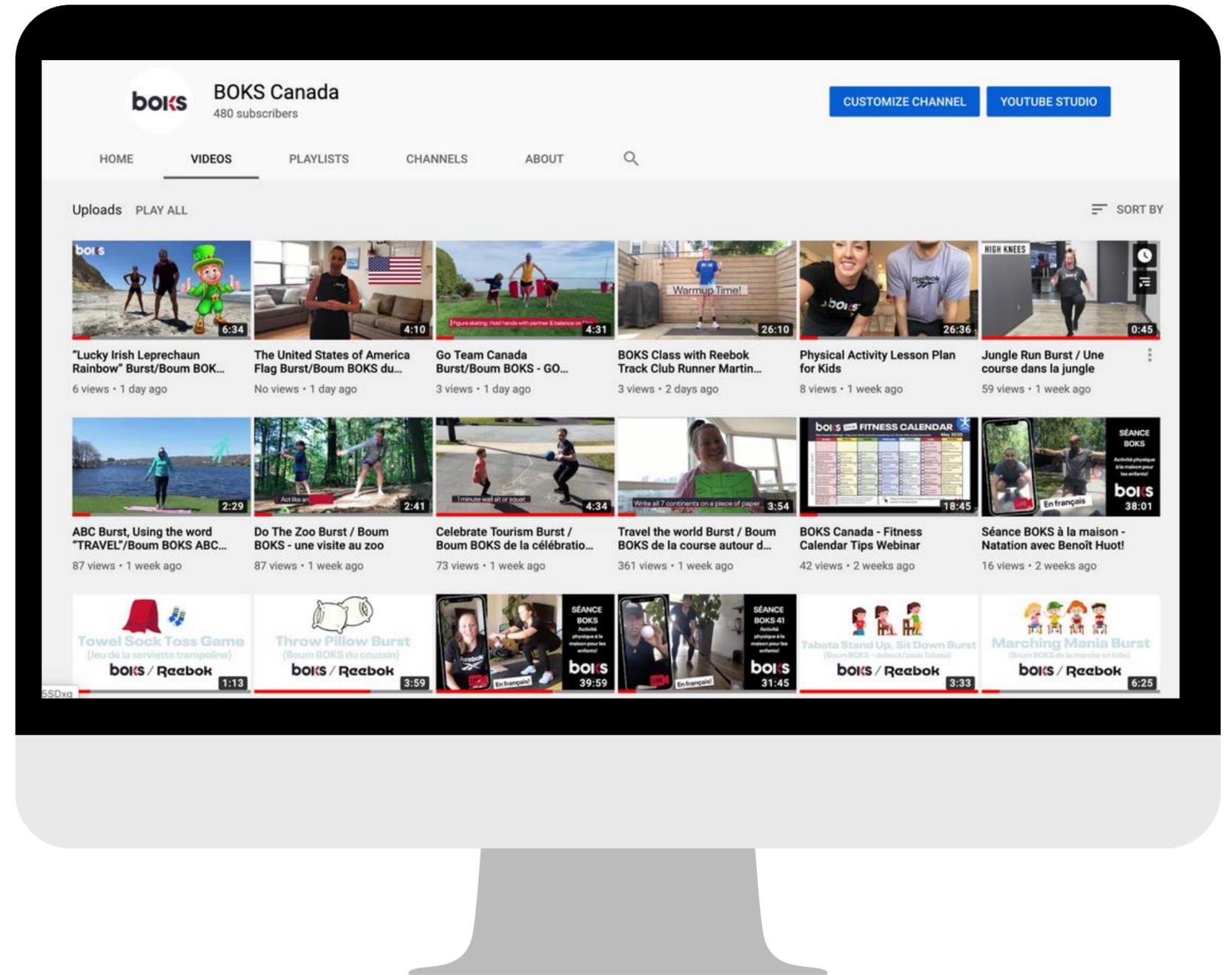
ENTRAINEZ-VOUS AUX QUATRES COINS DU MONDE!

Utilisez la carte pour faire le suivi de votre entraînement et en apprendre plus au sujet d'endroits reconnus!



BOKS Canada

You
Tube



Des idées pour bouger à "distance"

<https://www.bokskids.ca/fr/boks-at-home/>

- 1- Pyramide, tabatas et stations
- 2- Danse/Musique – BOKS Spotify
- 3- Activités de course (focus sur le plaisir)

boks
ENTRAÎNEMENT ABC

ÉPELEZ VOTRE NOM ET BOUGEZ!

A 10 Jumping Jacks	N 10 Lunges
B 5 Redressements assis	O 30 Secondes de course
C 15 Squats	P 15 Mountain climber
D 5 Push-ups	Q 15 Squats
E 20 Genoux élevés	R 10 Lunges
F 20 Secondes de planche	S 20 genoux élevés
G 20 Talon fesse	T Roche Papier Ciseau (Kim)
H 20 Squats	U 10 Lunges
I 10 Sauts en hauteur	V 10 Jumping Jacks
J 5 Redressements assis	W 15 Sauts de lapin
K 10 Push ups	X 10 Push ups
L 20 Sauts de patins	Y 15 Secondes de planche
M 30 Secondes de chaise au mur	Z 20 Jumping Jacks

ENFANT ACTIF = ENFANT ATTENTIF
WWW.BOKSKIDS.CA

Joueur 1

BOKS BINGO

Compléter une rangée de 4 exercices pour gagner le BINGO!

20 sauts avec écart	10 tractions	12 burpees	15 genoux élevés
20 fentes marchées	7 sauts fléchis	Danse (30 sec.)	10 sauts avec écart
18 flexions des jambes	20 redressements assis	5 tractions	12 burpees
8 coups de pied de l'âne	25 sauts avec écart	10 flexions des jambes	La planche (30 sec.)

BOKSOPOLY

Water break

10 High Jumps 5\$

Plank for 30 seconds

10 Lunges 2\$

5 Star Jumps 1\$

10 Jumping jacks

5\$ Jog in place for 30 sec.

15 Ski jumps 3\$

10 butt kickers

2\$ Run 1 lap

FREE CHOICE 10 TIMES

15 Cross-Country skier 3\$

10 V-sit 5\$

Rest for 30 seconds

10 push-ups 2\$

10 High knees

10 Jumping Lunges 3\$

5 Squat Jumps 1\$

10 Jumping Jacks

Tree Pose for 30 sec 2\$

Water break

30 sec wall sit 5\$

15 mountain climbers 3\$

Roll the dice again

15 Squats 2\$

Rest for 30 seconds

30 sec. Pretend Jump Rope

10 crunches 1\$

Downward dog and upward dog 5 times

10 Broad Jumps 3\$

10 reverse lunges 1\$

10 Frog Jumps 2\$

10 superman

5 Donkey kicks 5\$

Rest for 30 sec.

Roll the dice again

30 sec. high plank 1\$

15 sec. Quick Feet

10 burpees 5\$

Collect \$2 as you pass GO

Facebook: @boks_canada, Instagram: bokscanada, Spotify: boks_canada

À venir!



TROUSSE **boks** D'ACTIVITÉS AMUSANTES pour l'été

CONSTRUISONS LA RÉUSSITE DE NOS ENFANTS
Trouvez de nombreuses activités basées sur l'activité physique, pour les enfants de la maternelle à la 9^e année pour bouger et rester occupé pendant tout l'été.

SUMMER HOLIDAY FUN PACK

1 BOKS BURSTS		
1. Shuffleboard	p.7	13. Tabata Planks
2. BOKS Bootcamp	p.7	14. Clap for 10
3. Potato Sack Race	p.7	15. Floor is lava
4. Discover the Ocean	p.7	16. Trishlon
5. Agility Ladder	p.8	17. Summer Sports Burst
6. Tic Tac Toe	p.8	18. Canada Day Burst / 18. Independence Day BURST
7. Like a Boxer	p.8	19. Push-up, Crunch, Squat Ladder
8. Alphabet Relay	p.9	20. Tower of fun
9. Gone Camping	p.9	21. Olympic Burst
10. Avoid the Shark Chalk Game	p.9	22. Paper Plate Tennis burst
11. Track & Field Burst	p.10	23. Jump Rope Burst
12. Ping Pong Ball Cup Burst	p.10	
2 BOKS PHYSICAL ACTIVITY LESSON PLANS		WILL BE COMPLETED AT THE VERY END
1. Jump into summer!		6. BOKS Pool Party!
2. Sports Galore		7. Let's Go Camping!
3. The Best Time You'll Have Doing Burpees!		8. Captain CRUNCH
4. Boxing with BOKS		9. Dive Into Ocean Fun!
5. Superhero Summer		10. Mash-up!
3 BOKS GAMES		
1. BOKS Field Day		5. Bean Bag Toss Game
2. Mini Golf		6. Frisbee Golf
3. BOKS Kick The Can		7. Chalk Games (5 different games)
4. Water Sponge Relay		8. Travel the World Scavenger Hunt
4 BOKS HEALTHY LEARNINGS		
1. Hummus		5. Vegetable Tacos
2. Strawberry-Cream Paletas		6. Mexican Street Corn
3. Cranberry-Almond No-Bake Energy Bites		7. Caprese Panini
4. Summer Tomato and Peach Salad		8. Beef and Broccoli Stir-Fry
5 BOKS CRAFTS		
1. Make your own Jump Rope		5. Homemade Frisbee
2. Paper Plate Paddles		6. Make your own Bean Bag
3. DIY Chalk Paint		7. Bottle Catch Craft
4. Create your Foosball		8. Target Tarp Game
6 BOKS CALENDAR TEMPLATE		
1. July Fitness Calendar		2. August Fitness Calendar

Trousse d'activité pour l'été

Le calendrier de septembre : la distanciation physique et la pleine conscience.

BOKS à l'école..... Et à la maison!

Coordonnateurs régionaux

BOKS



Canada Ouest
Lauren.Hutchison@bokskids.org



Canada Centre
Kyla.Crocker@bokskids.org



Québec
Kim.St-Pierre@bokskids.org



Atlantique Canada
Chris.Tremblay@bokskids.org

Opportunité – Créativité

**Questions?
Commentaires?**

Pour inscrire votre école
au programme BOKS,
visitez le

www.bokskids.ca/fr

