

# Activité physique quotidienne

Cycle Préparatoire Maternelle-Jardin	
<a href="#">Mini Yoga</a>	Yoga pour les petits
<a href="#">Bouge au cube - Zumbatomic</a>	Séance de zumbatomic pour faire bouger les enfants
<a href="#">Papa positif!</a>	14 façons de faire bouger les enfants en confinement
Cycle Primaire et Moyen	
<a href="#">Actif pour la vie</a>	Activités à faire à la maison avec les enfants
<a href="#">Actif pour la vie</a>	Activités pour développer la littératie physique
<a href="#">Coin-coin de l'activité physique</a>	Jeu de coin-coin à créer en lien avec la littératie physique
<a href="#">Force 4</a>	Activités variées à faire
<a href="#">Carrefour éducation</a>	Liens vers activités de yoga, méditation, etc.
<a href="#">14 Façons de faire bouger les enfants en confinement</a>	Aider les enfants à dépenser leur énergie malgré le confinement
<a href="#">Savoir santé (Ophea)</a> *il faut créer un compte	Information de base sur la santé mentale, la consommation de substances, la saine alimentation, la citoyenneté numérique et la cyberintimidation
<a href="#">Méditation de la pluie</a>	Méditation guidée pour les enfants
<a href="#">Yoga du papillon</a>	Aider les enfants à prendre conscience de leur corps
Cycle Intermédiaire 7-12	
<a href="#">Exercices physiques</a>	Entraînement physique pour les adolescents
<a href="#">Youtube</a>	Cours de fitness pour les jeunes
<a href="#">Fitness Blender</a>	Divers cours d'entraînement physique
<a href="#">Savoir santé (Ophea)</a> *il faut créer un compte	Information de base sur la santé mentale, la consommation de substances, la saine alimentation, la citoyenneté numérique et la cyberintimidation

## Application mobile intermédiaire

<a href="#"><u>Swork it</u></a>	Entraînements à domicile simplifiés
<a href="#"><u>Just Dance Now</u></a>	Compétition de danse contre d'autres joueurs dans la même chambre virtuelle (entrer le code pour jouer contre ses amis)
<a href="#"><u>Sweat Deck (anglais)</u></a>	Entraînement physique avec un jeu de cartes
<a href="#"><u>Zombies Run</u></a>	Courir pour sauver la planète des zombies
<a href="#"><u>Home court</u></a>	Développer ses habiletés reliées au basketball à la maison