



Hélène Charbonneau

Le soulier de sport

- Le soulier pour le gymnase doit être un soulier de sport. Il doit être de la bonne taille et bien tenir le pied. La semelle doit pouvoir adhérer au plancher et permettre le changement de direction et la stabilité du pied dans les mouvements latéraux. Idéalement il doit être lassé, et je vous encourage fortement à travailler les boucles car tôt ou tard votre enfant devra apprendre à lasser ses souliers. La technique peut varier, mais il est important que le lacet ne dépasse pas le soulier pour éviter de trébucher.

Préparation au cours

J'aimerais avoir votre aide pour que votre enfant devienne autonome dans sa préparation pour le cour.

- Assurez-vous de garder des t-shirts à sa portée pour l'hiver et des vêtements dans lesquels il ou elle puisse bouger. Je demande un pantalon de sport, legging, short quand la température extérieure le permet.
- Prévoyez qu'il puisse être habillé pour faire du sport les jours de l'éducation physique; nous n'avons pas le temps ni l'espace pour que votre enfant se change avant le cours.
- Puisque nous devons porter des masques à l'intérieur incluant le gymnase, **nous essayerons d'aller dehors plus souvent**. Il serait souhaitable que votre enfant puisse avoir des chaussures adéquates pour courir dehors aussi. Un cour de soccer en sandale ou botte de pluie est plutôt désagréable.
- Si votre enfant a une condition, une blessure, une restriction, veuillez me faire parvenir l'information soit par une note ou courriel à: helene.charbonneau2@csmb.qc.ca afin que je puisse faire les adaptations nécessaires.

Emphase sur L'éthique sportive

Cette année, j'aurai un accent particulier sur ces trois règles qui constituent le fondement de l'éthique sportive.

- **Le respect envers soi-même**

- - Prends plaisir au sport
- Aie confiance en ton jugement et tes valeurs
- Respecte ton corps en prenant soin de ta santé

- **Le respect envers les autres**

- - Sois un bon coéquipier
- Respecte l'adversaire, il te permet de jouer
- Respecte l'arbitre, tout comme toi, il fait tout ce qu'il peut

- **Responsabilité de nos actions**

- - Pense aux conséquences de tes actes
- Ne fais pas subir aux autres ce que tu n'accepterais pas pour toi-même
- Sois responsable, la violence verbale n'a pas sa place
- N'oublie pas, ce n'est pas toujours la faute des autres