

La 17<sup>e</sup> édition du Pentathlon des neiges présenté par Langlois Avocats, le plus grand événement de plein air hivernal au Canada, devait avoir lieu sur les plaines d'Abraham à Québec, du 20 au 28 février prochain. En raison de la pandémie qui sévit toujours au Québec, le [Groupe Pentathlon](#) propose une version virtuelle de sa programmation tout en soutenant une cause sociale, le programme *À l'école, moi j'bouge!*

Le présent document vous dresse un sommaire du concept scolaire développé pour 2021. Bougeons ensemble plus que jamais et offrons à nos jeunes la chance de s'activer et de profiter d'un esprit sain dans un corps sain.

### Objectifs – Favoriser la continuité du mouvement entamé avec le Pentathlon des Fêtes

- Inciter les gens à faire du sport dehors, pour se changer les idées, contrer l'impact de l'isolement sur la santé mentale des jeunes et moins jeunes et secouer l'ambiance morose qui plane avec le prolongement des mesures sanitaires dues à la pandémie.
- S'inspirer des différents défis du Pentathlon des neiges tout en respectant les normes de distanciation sociale en vigueur.



## Concept et format de l'événement scolaire – Un Pentathlon ludique et sportif

- Défi lancé par l'équipe du Pentathlon des neiges et le RSEQ Québec-Chaudière-Appalaches (QCA) aux écoles primaires et secondaires de la grande région de Québec.
- Chaque école qui aimerait participer doit s'inscrire via la plateforme du RSEQ-QCA : <https://moijbouge.com/pentathlon/> Les écoles pourront s'inspirer d'une boîte à outils (voir Annexe A) pour déterminer les 5 disciplines qui seront faites par les jeunes en respectant les normes sanitaires en vigueur, **entre le 13 et le 28 février 2021**.
- Prix de participation scolaire : des prix seront offerts au hasard parmi les écoles inscrites et qui auront partagé leur pentathlon en images ou vidéos sur le groupe public Facebook du Pentathlon des neiges 2021. Vous devez vous rendre sur le [groupe Facebook du Pentathlon des neiges en mode virtuel](#) et/ou en utilisant le #pentathlon2021.
- Les prix offerts se voudront de l'équipement sportif ou des **Activités surprises virtuelles ou présentielles** d'acteurs philanthropiques québécois et dont la mission est notamment de promouvoir les saines habitudes de vie et faire bouger les jeunes. D'autres surprises du Pentathlon des neiges ou entreprises donatrices viendront bonifier chacune des **Activités surprises** offertes.

## Acteurs philanthropiques québécois ayant confirmé leur participation



## Annexe A - Boîte à outils

Voici un recueil d'idées pour vous inspirer à réaliser votre propre Pentathlon des neiges scolaire. Que vous ayez accès à une grande cour ou à un espace plus restreint, vous trouverez des suggestions pour votre réalité. Vos idées sont les bienvenues. La seule limite est votre imagination !

### *Idées pour le primaire :*

- Lancer boule de neige sur cible
    - Placez différentes cibles sur la clôture ou sur un mur de l'école et lancer vos boules de neige)
  - Course à relais avec témoin
    - Utiliser une boule de neige comme témoin!
  - Construction d'un fort
  - Circuit extérieur
    - Un parcours dans votre cours, pourquoi pas!
  - Hockey extérieur
  - Descente en 3 skis, trottinette des neiges, traîneau, etc.
  - Soccer sur neige
  - Roulade de boule de neige
    - Qui fera la plus grosse boule de neige de votre école?
  - Anges dans la cour
    - Il neige dehors? Profitez-en pour sortir et faire des anges.
  - Course de brouette
    - En équipe de 2 de la même classe, faite une course ou un parcours de brouette.
  - Construction de bonhommes de neige
  - Randonnée
    - Si vous avez la chance de pouvoir faire une randonnée à proximité de votre école, c'est génial!
  - Bobsleigh traîneau
    - Établissez le record de la plus longue descente. Un élève s'installe devant le traîneau et l'autre pousse pour aller toujours plus loin.
  - Géocaching
    - Le géocaching est un loisir qui consiste à utiliser la technique du géopositionnement par satellite (GPS) pour rechercher ou dissimuler des « caches » ou des « géocaches », dans divers endroits à travers le monde.
  - Course poche de patate
  - Saute mouton autour du terrain
  - Mini-golf sur neige
-

*Idées pour le secondaire :*

- Circuit extérieur
    - Organisez une course extérieure
  - Hockey extérieur
    - Une partie de hockey ou encore des défis reliés au sport.
  - Entraînement extérieur
    - Servez-vous de l'espace extérieur pour créer un parcours d'entraînement stimulant.
  - Soccer sur neige
    - Un ballon, un espace vaste et le tour est joué.
  - Patinage sur la glace du quartier
    - Si vous avez la chance d'avoir une glace non loin de votre école
  - Course de raquette
  - Athlétisme d'hiver
    - Réalisez les épreuves d'athlétisme à l'extérieur: saut en longueur, course à relais, lancer du poids, etc.
  - Randonnée
  - Jongleries
    - Faites un parcours de jongleries dans la cour (jongler avec des rondelles ou des balles de neige par exemple)
  - Lancer du ballon de football sur des cibles extérieures
  - Touches et manchettes volleyball
-