

# Une balade dans ma communauté

Bienvenue! Aujourd'hui, nous allons faire une petite promenade dans le quartier pour découvrir les espaces et les endroits où l'on peut faire de l'activité physique.

1

## Connexion avec la Terre

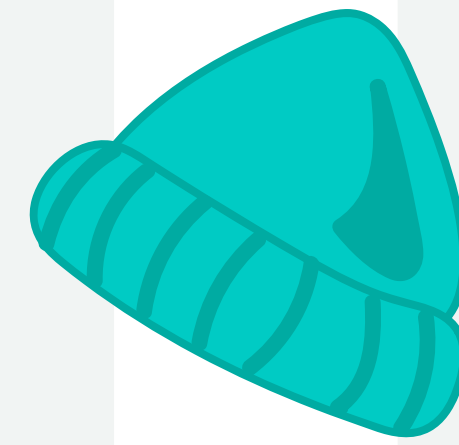
Nous sommes toutes et tous visés par des traités et il est important de reconnaître et de rendre hommage aux territoires sur lesquels on vit et on se divertit. Exerce ta curiosité et apprends une nouvelle histoire sur le territoire que tu habites.



2

## Préparation

On voit de gros flocons de neige moelleux qui tombent doucement sur le sol. On va enfiler des vêtements bien chauds. Est-ce que tu as une tuque ou un manteau de couleur vive à porter? Les couleurs vives nous permettent d'être visibles pour les autres.



3

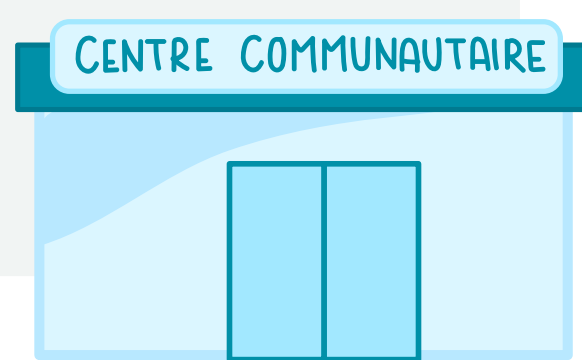
## Patinoire extérieure

Quelles sortes d'activités ont lieu sur la patinoire extérieure?

6

## Centre communautaire

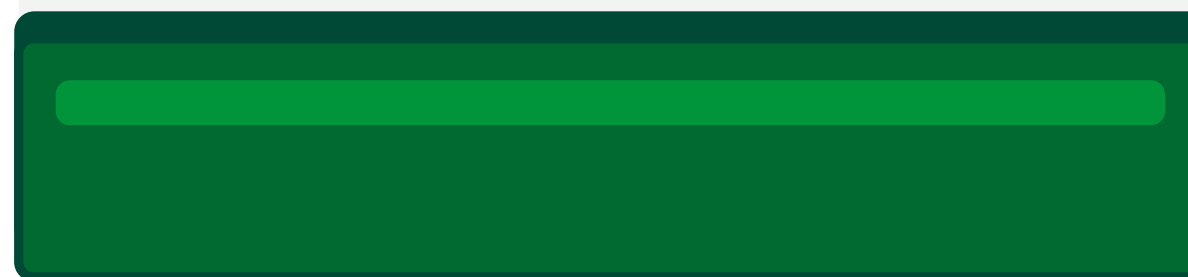
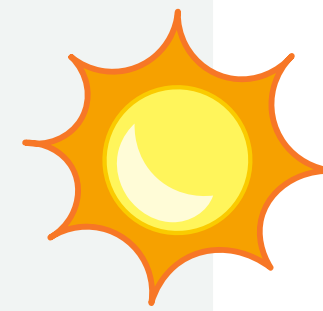
Les centres communautaires encouragent les personnes de tous âges à être actives, de différentes manières : des cours de danse ou de yoga, des ateliers d'art, des activités récréatives portes ouvertes.



5

## Espace dégagé qui ressemble à un champ

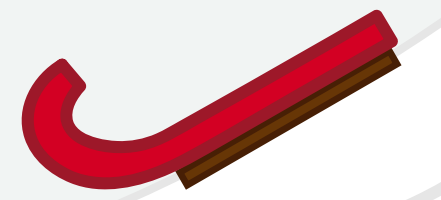
Ce grand espace ouvert présente beaucoup de possibilités pour bouger nos corps.



4

## Pente

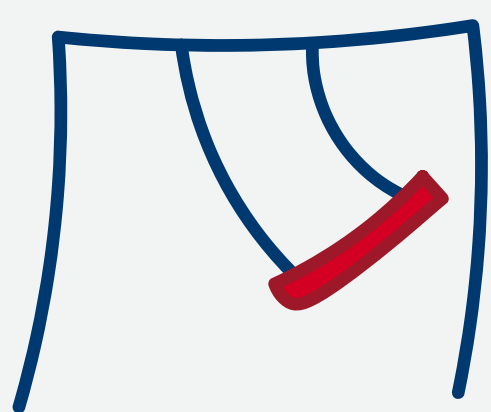
En hiver, on s'amuse à faire des descentes en luge ; en été, on s'amuse à dévaler la pente en roulant son corps.



7

## Terrain de jeu

il y a toute une variété d'activités que nous pouvons essayer dans le terrain de jeu!



8

Quels sont les différents espaces dans TA communauté qui encouragent l'activité physique?



9

## Être actif et active dans ta communauté

Même les petites actions font une grande différence! Appartenir à une communauté, ça veut dire travailler ensemble pour rendre cette communauté meilleure pour tout le monde.

10

## Affirmations

« J'ai ma place dans ma communauté. »

« Je peux essayer de nouvelles expériences avec le soutien de ma communauté. »

« Ma voix compte. Je peux m'exprimer et changer les choses. »

## Question de réflexion :

Apprécier les connexions avec la Terre nous aide à comprendre son histoire et à prendre soin d'Elle et la préserver pour les générations futures. Quelles sont d'autres façons de rendre hommage à ce monde que nous habitons?

---

---

---

Explorer nos communautés nous aide à rester actifs et actives et à découvrir de nouvelles façons de bouger notre corps.

