

## Tournage de l'émission Force 4 à l'école Notre-Dame-des-Neiges

Une plateforme Web qui regorge d'idées pour bouger

---

**Shawinigan, le 13 mars 2019** — Le 26 février dernier, les élèves et membres du personnel des écoles Notre-Dame-de-la-Joie de Saint-Barnabé et Notre-Dame-des-Neiges de Charette ont participé au tournage de l'émission Force 4, une plateforme Web qui regorge d'idées pour faire bouger les jeunes de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année au moins 1 h par jour.

Force4.tv contient des outils clé en main et des fiches d'activités pratiques inspirées d'initiatives de plusieurs écoles du Québec. Le contenu est adapté aux besoins, et ce, peu importe la durée de l'activité physique. Les jeunes ont l'occasion de se dégourdir au rythme des vedettes préférées des élèves.

Le dynamisme et les idées originales des écoles Notre-Dame-de-la-Joie et Notre-Dame-des-Neiges ont grandement contribué à favoriser leur candidature, à savoir :

- ✓ Marche de 1,2 km tous les matins pour les élèves de 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année, qu'il y ait de l'éducation physique ou pas dans la journée.
- ✓ Le plein air a été à l'honneur du 6 janvier au 1<sup>er</sup> mars, où l'on a apprivoisé l'hiver avec l'apprentissage du ski de fond classique et du pas de patin, la raquette, le patinage et, bien sûr, la glissade.
- ✓ Les titulaires complètent les 60 minutes d'activité physique les jours où il n'y a pas d'éducation physique.
- ✓ Au cours de l'automne et du printemps, organisation du défi du petit marathon qui consiste à accumuler 42 Km de course pendant toute l'année.
- ✓ Le skiathlon du jeudi soir qui accueille 32 élèves avec leurs parents sur le terrain de balle où l'on apprend les techniques de ski de fond en plus des quelques sorties au centre de ski local *Le Baluchon*.



Le plaisir de bouger est vraiment présent dans les écoles Notre-Dame-de-la-Joie et Notre-Dame-des-Neiges!

**Source :**  
Renée Jobin  
Coordonnatrice aux communications  
Commission scolaire de l'Énergie  
Tél. : 819 539-6971, poste 2340  
[rjobin@csenergie.qc.ca](mailto:rjobin@csenergie.qc.ca)

**Information :**  
Stéphane Courchesne  
Enseignant en éducation physique  
Commission scolaire de l'Énergie  
Tél. : 819 221-2820  
Cell. 819 719-0483  
[scourchesne@csenergie.qc.ca](mailto:scourchesne@csenergie.qc.ca)