



Être actif avec votre enfant, **rien de plus simple mais tellement important**

Chers parents,

Chaque mois, dans le « Jules Verne vous informe », une capsule sera intégrée pour vous donner des idées de jeux que vous pouvez faire à la maison ou des activités que vous pouvez faire dans le quartier avec votre enfant.

Les exercices proposés peuvent aider votre enfant à mieux maîtriser certains gestes et comportements de base nécessaires à l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques.

Faire des sauts de grenouille le plus haut possible.



Faire de la bicyclette à 2 : se coucher sur le dos, coller les pieds des deux cyclistes et pédaler!

Faire le crabe : marcher sur les mains et les pieds, mais le dos face au sol.



Jouer à la brouette : tenir les jambes de l'enfant et le faire marcher sur ses mains.

Bon à savoir

Un enfant de 4 et 5 ans doit avoir un minimum de 10 à 12 heures de sommeil par jour. Donc, si l'enfant doit se réveiller à 6h00, il doit être endormi au plus tard à 20h00.

- 📄 Sources :
- 📄 Images : Le grand monde du préscolaire
- 📄 Québec en forme « *Le cahier d'activités de psychomotricité pour la maison* »
- 📄 Site internet de la ville de Montréal : www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord
- 📄 Dépliants aux parents de St-Rémi

ACTIVITÉS ARRONDISSEMENT DE MONTRÉAL-NORD

je bouge, je vis!

www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord

ACTIVITES SUR GLACE DANS LES ARENAS (PATINAGE LIBRE)

↳ *Pour information, téléphoner au 514 328-4155*

Aréna Fleury : 3700, rue Fleury
Aréna Garon : 11212, avenue Garon

Aréna Rolland : 12000, boul. Rolland

ACTIVITES SUR GLACE AUX PATINOIRES EXTERIEURES (PATINAGE LIBRE)

↳ *Pour information, téléphoner au 514-328-4000, poste 4151*

Plusieurs patinoires extérieures sont ouvertes lorsque les conditions météo le permettent. Les parcs suivants disposent d'une patinoire pour le hockey et d'un rond de glace pour le patinage libre : Charleroi, Le Carignan, Oscar et Sauvé.

- **Au parc Aimé-Léonard**, un joli tracé pour le patinage libre est aménagé en bordure de la rivière, avec éclairage en soirée et musique d'ambiance.
- **Au parc Le Carignan**, faites durer la saison grâce à la patinoire réfrigérée *Bleu, Blanc, Bouge* qui offre des plages horaires pour le hockey et pour le patinage libre.

ACTIVITES AQUATIQUES DANS LES PISCINES INTERIEURES (BAIN LIBRE)

Piscine Calixa-Lavallée
École Calixa-Lavallée
11345, avenue Pelletier
Téléphone: 514-328-4170

Piscine Henri- Bourassa
École Henri- Bourassa
12005 avenue Laurier
Téléphone: 514-328-4171

AUTRES ACTIVITES (DANSE, KARATE, ETC.)

Veillez communiquer avec le centre de loisirs de l'arrondissement pour connaître les périodes d'inscriptions aux différentes activités de loisirs offertes pour les enfants.

Centre de loisirs : 11121 avenue Salk / Téléphone : 514 328-4000, poste 4152

PARCS DE MONTREAL-NORD

Visitez le site internet de l'arrondissement www.ville.montreal.qc.ca/mtlnord pour connaître les adresses et les commodités de l'ensemble des parcs près de chez vous.

Maison de la culture

Plusieurs activités sont organisées pour les jeunes.

Téléphone : (514)-328-4000 poste 5630