



ÉDUCATION PHYSIQUE

Vêtements

Maternelle à la 3^e année

Les élèves ne changent pas leurs vêtements dans les vestiaires du gymnase. Ils doivent cependant porter des vêtements confortables, amples qui permettent une grande liberté de mouvement. Les robes, jupes, jeans sont à éviter.

4^e à la 5^e année

Les élèves se changent dans les vestiaires du gymnase. Ils doivent apporter en tout temps des vêtements de rechange : un chandail et un pantalon court ou long. Les camisoles ou débardeurs avec fines bretelles ne sont pas permis. Le tout doit être placé dans un sac.

Espadrilles

Tous les élèves doivent porter des espadrilles avec semelles pâles. **Les souliers pour planche à roulettes sont interdits à tous les niveaux.** Ils ne procurent aucun support à la cheville, ils n'offrent aucun mouvement naturel pour le jogging et pour tout autre déplacement dans le gymnase.

Les souliers à semelle rigide et très épaisse ne sont pas acceptés. Ils causent facilement des blessures aux chevilles et aux pieds car ils ne permettent aucun mouvement de flexibilité.

Les bottes de randonnée pédestre sont également interdites. La semelle est trop épaisse et ces souliers marquent le plancher.

Les sandales sont interdites en tout temps, de même que les espadrilles sans talon ou avec seulement une petite courroie derrière le talon. Elles ne sont pas sécuritaires. (Pas de crocs)

Il est important de savoir que la majorité des semelles noires marquent le plancher même s'il est mentionné qu'elles ne marquent pas.

Le type d'espadrilles que nous conseillons, sont les espadrilles de **course ou de marche.** Celles-ci permettent la pratique de toutes les activités au gymnase. Elles sont durables, sécuritaires, pratiques et permettent une grande liberté de mouvement.

Cheveux

M-3 : les élèves aux cheveux longs doivent arriver à l'école les **cheveux attachés.**

4^e-5^e : les élèves aux cheveux longs doivent avoir dans leur sac d'éducation physique des **élastiques ou un bandeau** pour garder leurs cheveux hors du visage.

Bijoux

Ne pas porter de bijoux les jours d'éducation physique.

Merci de votre collaboration,

Les enseignants.es d'éducation physique