

FOYERS 230-330	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
P1 (45 MINUTES) 9H À 9H45	Journée pédagogique	Temps personnel*	MATH Activité	Temps personnel*	FRANÇAIS Activité lexicale
P2 (45 MINUTES) 10H15 À 11H		FRANÇAIS Temps de lecture ou d'écriture personnelle	Temps personnel*	ANGLAIS Duolingo	Temps personnel*
P3 (45 MINUTES) 11H15 À 12H		Temps personnel*	Temps personnel*	Temps personnel*	Temps personnel*
*** DÎNER ***					
P4 (45 MINUTES) 13H À 13H45	<i>Temps réservé aux suivis personnalisés par les services à l'élève (TES, orthopédagogie, soutien linguistique, psychoéducation, etc.). Les élèves concernés seront contactés en fonction de leur besoin.</i>				
P5 (45 MINUTES) 14H À 14H45		Temps personnel*	Temps personnel*	Temps personnel*	*Temps personnel pour finaliser les travaux, faire les lectures demandées, écrire des courriels à mes enseignants pour demander des explications...
P6 (45 MINUTES) 15H À 15H45		AUTONOMIE ET PARTICIPATION SOCIALE Rattrapage	PMT		
	<i>Temps réservé aux suivis personnalisés par les services à l'élève (TES, orthopédagogie, soutien linguistique, psychoéducation, etc.). Les élèves concernés seront contactés en fonction de leur besoin.</i>				

Ajout d'informations

- **Français** (Martin, David martin.dav@csdm.qc.ca)
 -
- **Mathématique** (Martin, David martin.dav@csdm.qc.ca)
 -
- **Anglais** (Martin, David martin.dav@csdm.qc.ca)
 -
- **Géographie/Histoire** (Martin, David martin.dav@csdm.qc.ca)
 -
- **Éducation physique** (Ricaud, David ricau.d@csdm.qc.ca)
 - Commence par t'échauffer les articulations principales (chevilles, genoux, hanches, coudes, poignets et cou) comme vu en classe et performe le Tabata suivant : https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ_VY
 - Prend ensuite 5 minutes pour visionner la première vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=XeJWJrsf-ks> et comprendre les principes.
 - Enfin, reproduit les exercices de respiration décrits dans cette vidéo. <https://www.youtube.com/watch?v=QFXDAHMCeQ>
 - Laisse-moi savoir par courriel si tu as réussi ou si tu as eu des difficultés.
- **PMT** (Sylvestre, Auguste sylvestre.a@csdm.qc.ca)
 -
- **Autonomie et participation sociale** (Martin, David martin.dav@csdm.qc.ca)
 -