

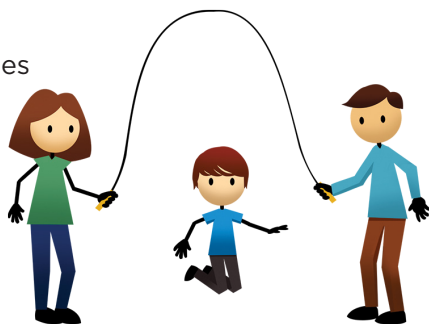
Recette pour une journée active

Une journée active signifie que vous bougez de plusieurs manières amusantes. À partir du menu d'activités ci-dessous, sélectionnez au moins une option par catégorie. Essayez de varier vos activités d'une journée à l'autre!!

Durée totale : 90 minutes

Prenez le temps de jouer dehors

- jouer à la «tague»
- sauter en bas de roches
- jouer à cache-cache
- grimper à un arbre
- aller au terrain de jeu
- construire un fort
- sauter dans un lac
- jouer dans la boue
- sauter à la corde
- courir à travers un jet d'eau
- chercher des vers de terre
- rouler en bas d'une colline
- sauter dans des flaques d'eau



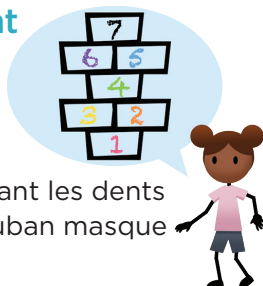
Faites une activité en famille

- randonnée à vélo
- promenade après le repas
- parcours à obstacles
- géocaching
- fête dansante
- patinage
- soccer au parc
- scrub baseball
- jeu de quilles
- yoga



Amusez-vous en développant vos habiletés

- jouer à lancer et attraper la balle
- frapper une balle avec un bat
- rester sur une jambe en se brossant les dents
- marcher le long d'une ligne de ruban masqué (comme un funambule)
- dribbler un ballon
- effectuer des tirs au panier ou lancer des vêtements dans une corbeille à linge
- jouer à la marelle
- jouer à botter le ballon



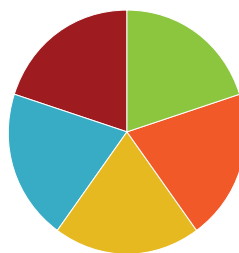
Rappelez-vous de participer aux tâches ménagères

- faire le lit
- sortir les poubelles
- ramasser les jouets
- plier le linge
- ratisser les feuilles
- jardiner
- passer l'aspirateur



Utilisez vos pieds pour vous déplacer

- marche
- course
- vélo
- trottinette
- planche à roulettes
- patin à roues alignées
- sautillerment



- Prenez le temps de jouer dehors
- Amusez-vous en développant vos habiletés
- Utilisez vos pieds pour vous déplacer
- Faites une activité en famille
- Rappelez-vous de participer aux tâches ménagères

Félicitations! Vous bougez de façon saine et variée. Continuez ainsi, vous êtes sur la voie d'une vie active!