

Rester actif au quotidien.

Les enfants ont besoin de se dépenser chaque jour. Heureusement, il y a plein de façons de rester actif à la maison. Choisissez au moins une activité par jour dans chaque catégorie ci-dessous.

1. Va jouer dehors

- jouer à cache-cache
- rouler en bas d'une colline
- sauter dans des flaques d'eau
- construire un fort
- jouer dans la boue
- traverser un jet d'eau
- faire une course à obstacles



2. Développe une habileté en t'amusant

- jouer aux poches (sac de fèves ou bas roulés) à plusieurs
- faire du yoga et travailler son équilibre
- s'exercer au dribble et au lancer dehors
- jouer au soccer intérieur (ballon de bas roulés)
- lancer des bas roulés dans le panier à linge
- jouer à la marelle
- sauter à la corde



3. Promène-toi

- patin à roues alignées
- course
- planche à roulettes
- trottinette
- vélo
- marcher



4. Bouge en famille

- fête dansante
- marche après le souper
- géocachette
- promenade à vélo

5. Aide à faire le ménage

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



- Prends le temps de jouer dehors
- Développe tes habiletés en t'amusant
- Promène-toi
- Bouge en famille
- N'oublie pas de participer aux tâches ménagères

La pratique d'une activité physique quotidienne contribue à la santé physique et mentale de chacun. Pour plus d'idées d'activités à faire la maison, visitez le site actifpouurlavie.com