

# Recette pour un été actif

Tous les jours, les enfants ont besoin de jouer de façon active, surtout pendant les vacances d'été. Encouragez des jeux actifs pour vos enfants en utilisant ces suggestions thématiques. Chaque semaine, choisissez des idées dans le menu d'activités ci-dessous!

## Semaine 1 : Oh Canada!

- construire un inukshuk
- jongler avec des ballons rouges et blancs
- jouer au hockey-balle
- lancer des ballons d'eau
- dessiner une feuille d'érable à la craie sur le trottoir
- aller cueillir des fraises



## Semaine 5 : Vacances chez soi

- construire un fort
- visiter une aire de baignade
- construire une course d'obstacles
- faire une bataille d'eau
- faire un pique-nique
- faire des pâtes de boue dans le jardin



## Semaine 2 : Sous la mer

- visiter un étang, un ruisseau, un lac ou un océan près de chez vous et jeter des pierres dans l'eau
- aller à la plage et construire un château de sable
- marcher comme un crabe
- rester au frais dans un parc aquatique à proximité

## Semaine 3 : Les amis de la nature

- camper dans le jardin
- grimper dans un arbre
- méditer
- collecter des insectes dans un bocal et les observer de plus près à l'aide d'une loupe
- peindre avec des objets comme des écorces d'arbres, des pétales de fleurs, des pommes de pin



## Semaine 6 : Les amis des animaux

- visiter le zoo local ou un zoo pour enfants
- ramper comme un ours
- créer des œuvres d'art inspirées des animaux
- sauter comme un kangourou
- courir comme un guépard

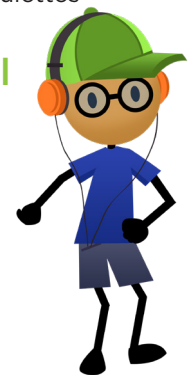


## Semaine 7 : Exploration

- organiser une chasse au trésor
- faire une promenade à vélo
- essayer le géocaching
- faire une promenade dans la nature
- jouer à cache-cache
- explorer le quartier à vélo, faire de la trottinette, du roller ou de la planche à roulettes

## Semaine 8 : Rock & roll

- fabriquer des instruments
- faire la danse des robots
- dévaler une colline
- organiser une soirée de danse



## Semaine 4 : À la ferme

- jouer au jeu de canard, canard, oie
- visiter un zoo pour enfants
- planter des légumes pour la fin de l'été
- galoper comme un cheval
- visiter une ferme



Le jeu actif au quotidien est bon pour le corps et le cerveau ainsi que pour une meilleure humeur. Pour plus d'idées de jeux cet été, visitez le site [actifpouurlavie.com](http://actifpouurlavie.com)