



Lève-toi et bouge!

Il y a TANT DE CHOSES À FAIRE plutôt que de rester devant un écran!
Voici quelques idées pour te mettre sur la bonne voie...

Activités d'automne

- Marche ou roule à l'école
- Fais du jogging
- Nettoie le jardin ou le garage
- Rassemble de gros tas de feuilles et saute dedans
- Fais une randonnée pédestre sur un sentier local
- Organise une chasse au trésor avec des amis
- Décore ta maison pour l'Action de grâce ou l'Halloween
- Joue à la balle ou au football
- Joue au soccer ou au frisbee
- Joue au basket ou organise un tournoi de 3 contre 3
- Apprends un nouveau jeu ou une nouvelle activité

Activités d'hiver

- Joue à l'extérieur avec des amis
- Aide à décorer ta maison pour les Fêtes
- Va glisser (n'oublie pas ton casque!)
- Va faire du patin à une patinoire extérieure ou à un aréna
- Fais du ski alpin, du ski de fond ou de la planche à neige
- Fais de la raquette
- Promène ton chien ou celui du voisin
- Déneige l'entrée ou le trottoir – fais-en une affaire de famille!
- Joue aux charades

Activités d'hiver (suite)

- Organise un jeu de hockey de rue
- Va à la bibliothèque locale pour trouver un bon livre et d'autres idées pour la semaine pause JEU
- Le temps est à la tempête? Joue à un jeu de société, construis un fort, mets de la musique et danse
- Va à la bibliothèque locale
- Fais du bricolage
- Rends-toi à un centre récréatif pour nager et jouer à des jeux

Activités de printemps et d'été

- Rassemble un groupe d'amis au parc pour jouer au soccer ou au baseball
- Donne un bain au chien
- Participe au nettoyage de ta cour ou dans ton quartier
- Lave la voiture – l'intérieur comme l'extérieur
- Range ton garde-robe
- Fais du patin à roues alignées ou de la planche à roulettes (n'oublie pas ton équipement de protection)
- Va nager, joue au water polo
- Joue au tennis, au badminton ou au volleyball
- Va au terrain de jeux
- Organise un pique-nique
- Apprends un nouveau sport et fais participer toute la famille!
- Fais une randonnée dans la nature

www.healthunit.com

*Adapté de *in motion*®, Saskatoon Regional Health Authority, 2007