

La formule pour une année active

L'activité physique est essentielle pour la santé et le bien-être de tous les membres de la famille. En fait, elle peut vous permettre de vivre mieux ensemble! En plus de passer du temps ensemble, vous récoltez les bienfaits d'une vie active, comme dormir mieux, se concentrer mieux et avoir du plaisir. Essayez chaque saison quelques activités de la liste ci-dessous pour obtenir votre formule pour une année active.

Profiter de l'hiver au maximum

- faire un fort ou un bonhomme de neige
- hockey sur glace ou dans la rue
- bataille de boules de neige
- faire une randonnée hivernale
- ski alpin ou ski de fond
- pelleter l'entrée
- raquette
- patinage
- luge
- curling
- faire des anges dans la neige



L'été est synonyme d'air, de terre et d'eau

- jouer à la cachette en soirée
- courir dans des jets d'eau
- plonger dans un lac
- nager dans une piscine
- débouler une pente
- se balancer
- yoga à l'extérieur
- faire un fort
- jouer à la tague
- monter dans un arbre
- faire du canot ou du kayak
- sauter par-dessus des troncs d'arbres



Un printemps qui bouge

- sauter dans la boue
- se salir en randonnée
- faire une promenade à vélo
- retourner au terrain de jeu
- faire un jardin
- se lancer la balle
- frapper un ballon
- faire du géocaching
- chasse au trésor
- marches après le dîner
- corde à danser



L'automne pour les activités en famille

- racler les feuilles puis sauter dedans
- randonnée pour voir les couleurs
- prendre une marche à une foire automnale
- corvée de nettoyage au parc
- cueillir des pommes
- préparer le terrain pour l'hiver
- aller à l'école à vélo
- course à obstacles



Profiter de l'hiver au maximum

Un printemps qui bouge



L'été est synonyme d'air, de terre et d'eau

L'automne pour les activités en famille

L'activité physique ne doit pas être compliquée. Comme vous pouvez le constater, il y a plusieurs façons de bouger sainement pendant toute l'année. Trouvez votre propre formule pour une année active, et avant de vous en rendre compte, vous serez déjà en voie d'être actif pour la vie!