

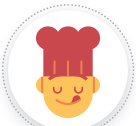
ACTIVITÉS QUI FONT BOUGER

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

Tu as besoin de quelques heures d'activité physique d'intensité légère.
Regarde, tu pourrais faire tout cela!



Aider à faire le ménage



Aider à faire le souper



Aller au zoo



Attrapper des grenouilles



Avoir un rendez-vous



Bataille d'oreillers



Bataille de ballounes d'eau



Bataille de nourriture



Brouette



Cacher



Camping dans la cour



Cerf-volant



Chaise musicale



Chasse au trésor



Collection d'insectes



Descendre un poteau de pompier



Diriger le panier d'épicerie



Explorer un parc



Explorer une grotte



Faire des anges dans la neige



Faire du go-kart



Faire du lipsync comme une rockstar



Faire un bonhomme de neige



Faire un château de sable



Faire un film



Faire un fort de neige



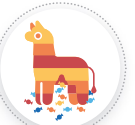
Faire un piège



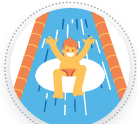
Faire une maison dans un arbre



Faire voler un drone



Frapper une piñata



Glissades d'eau



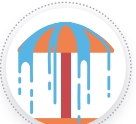
Grimper le haricot magique



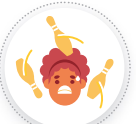
Guerre des pouces



Jeu de l'âne



Jeux aquatiques



Jongler



Jouer à rapporter la balle



Jouer au aki



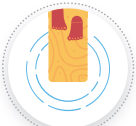
Jouer avec l'arrosoir



Jouer de la batterie de cuisine



Jouer de la guitare invisible



La planche du pirate



Laver mon chien



Le petit cochon



Limbo



Magasiner



Marco Polo



Marelle



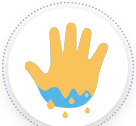
Mini-putt



Naviguer un bateau pirate



Nettoyer ma chambre



Peinture à doigts sur les murs



Promener mon chien



Quilles



Saute-moutons



Sauter dans les feuilles



Sauter dans les flaques d'eau



Se balancer



Se déguiser



Se rouler dans la boue



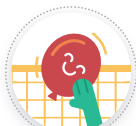
Traîneau à chiens



Tube sur la rivière



Visiter l'aquarium



Volleyball ballonne



Yoga