



# ACTIVITÉS QUI FONT SUER

## DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

Ta journée ne serait pas idéale sans au moins 60 minutes d'activité qui fait battre ton cœur. Voici quelques idées pour commencer!

								
Arts martiaux	Ballon-chasseur	Bataille de boules de neige	Bâton sauteur	Chevaucher une licorne	Corde à danser double	Courir après les fées	Courir après les filles	Courir après les garçons
								
Courir avec mon chien	Courir dans les corridors	Courir plus vite qu'un guépard	Courir pour rattraper l'autobus	Course à obstacles	Course avec mes amis	Crosse	Danse	Débouler une colline
								
Déjouer un gardien de hockey pro	Duel à l'épée avec un pirate	Escalade un gratte-ciel	Faire de l'équitation	Faire du surf	Faire éclater des bulles	Football	Frapper un coup de circuit	Frisbee
								
Golf	Grimper une montagne	Gymnastique	Hockey sur tuge	Hockey-balle	Joue au hockey avec un pro	Jouer à la guerre	Jouer au drapeau	Jouer dans une piscine à balles
								
Kick la cacanne	Lutte en habit de Sumo	Module de jeu	Moonwalk	Nager avec les sirènes	Nager dans un lac	Paintball	Patin à roues alignées	Planche à roulettes
								
Récréation sur Mars	Rugby	S'évader de prison	Sauter dans un château gonflable	Sauter sur le lit des parents	Se balancer jusqu'au ciel	Se sauver des requins à la nage	Se sauver des zombies	Soccer
								
Souque à la corde	Tennis	Tirer au panier	Trampoline	Vélo à crème glacée	Voler dans les nuages			