

# Défi 30 jours d'activité physique en famille

Insérer l'activité physique au quotidien familial, c'est parfois plus facile à dire qu'à faire. *Viva Magazine* vous lance le défi avec ces 30 idées toutes simples (et amusantes!) à réaliser en famille.



<p><b>Jour 1</b></p> <p>On s'étire en famille au lever.</p>	<p><b>Jour 2</b></p> <p>On permet aux enfants de compter leurs pas via une application.</p>	<p><b>Jour 3</b></p> <p>Les gauchers deviennent droitiers, et vice-versa. Fous rires garantis!</p>	<p><b>Jour 4</b></p> <p>Il y a école demain? Pas grave, on met le nez dehors en soirée!</p>	<p><b>Jour 5</b></p> <p>On joue à la marelle : un classique.</p>	<p><b>Jour 6</b></p> <p>On fabrique des balles (ballons à gonfler remplis de riz) pour lancer ou jongler.</p>
<p><b>Jour 7</b></p> <p>On gonfle de nombreux ballons qui ne doivent pas toucher le sol.</p>	<p><b>Jour 8</b></p> <p>On exécute des tâches sur les succès de l'heure. Qui finira le plus vite? À vos marques!</p>	<p><b>Jour 9</b></p> <p>On part à la découverte d'un quartier que l'on ne connaît pas.</p>	<p><b>Jour 10</b></p> <p>Toute la journée : pause écran.</p>	<p><b>Jour 11</b></p> <p>Place aux mimes!</p>	<p><b>Jour 12</b></p> <p>On organise une chasse au trésor dans la maison, avec ou sans indices.</p>
<p><b>Jour 13</b></p> <p>On trace des lignes (de ruban adhésif coloré) et on laisse la magie opérer!</p>	<p><b>Jour 14</b></p> <p>On se tient sur un pied le plus longtemps possible.</p>	<p><b>Jour 15</b></p> <p>On apprend des postures de yoga avec les enfants.</p>	<p><b>Jour 16</b></p> <p>On planifie une visite à la piscine municipale.</p>	<p><b>Jour 17</b></p> <p>On organise un concours de pirouettes... dans le lit des parents!</p>	<p><b>Jour 18</b></p> <p>On pratique une chorégraphie, on se déguise et on se filme.</p>
<p><b>Jour 19</b></p> <p>On se lance dans une compétition de limbo!</p>	<p><b>Jour 20</b></p> <p>On imagine un jeu extérieur « cherche et trouve ».</p>	<p><b>Jour 21</b></p> <p>On joue à cache-cache (dans le noir, pour les plus vieux).</p>	<p><b>Jour 22</b></p> <p>On révisé le vocabulaire en marchant ou en sautant.</p>	<p><b>Jour 23</b></p> <p>On réalise un parcours à obstacles chronométré.</p>	<p><b>Jour 24</b></p> <p>On ramasse branches, cocottes, cailloux pour un grand bricolage.</p>
<p><b>Jour 25</b></p> <p>On propose des épreuves : qui sera capable de parcourir le plus de pas avec un livre sur la tête? Et à reculons?</p>	<p><b>Jour 26</b></p> <p>Journée dédiée aux roulettes : trottinette, vélo, planche à roulettes.</p>	<p><b>Jour 27</b></p> <p>On s'initie à la méditation pleine conscience.</p>	<p><b>Jour 28</b></p> <p>On lance des boules de papier chiffonné dans un panier. Qui réussira le plus de lancers?</p>	<p><b>Jour 29</b></p> <p>30 jours de défis, ça se fête! On improvise une piste de danse au salon et on s'éclate!</p>	<p><b>Jour 30</b></p>



Allié de votre  
vie familiale

vifamagazine.ca

Une initiative de

**M361** | MOTEUR  
D'IMPACT  
SOCIAL