



B-Carbure
Bten manger, bten bouger.

Faire de l'activité physique en famille à l'automne

Des idées d'activités qui ne coûtent rien...

À l'automne, la température s'abaisse et les journées raccourcissent. Mais pourquoi ne pas profiter de ce petit air de fraîcheur pour bouger davantage? Profitez du paysage féérique de l'automne pour sortir dehors en famille. Voici quelques propositions d'activités familiales.

- ✓ Faire une randonnée pédestre amusante; partez à la recherche de traces d'animaux ou cherchez à identifier les chants des oiseaux. Profitez de l'occasion pour faire un pique-nique en pleine nature.
- ✓ Faire une chasse au trésor à l'extérieur
- ✓ Faire du ramassage des feuilles une activité familiale
- ✓ Sauter dans les tas de feuilles
- ✓ Ramasser les feuilles tombées pour en faire un bricolage
- ✓ Prendre une marche dans le quartier pour admirer les décorations d'Halloween
- ✓ Partir à la cueillette de pommes
- ✓ Jouer à cache-cache à travers les arbres
- ✓ Faire une promenade en vélo pour admirer les couleurs de l'automne
- ✓ Aller promener le chien
- ✓ Entrer le bois de chauffage dans la maison à la chaîne
- ✓ Organiser des jeux avec les voisins : une partie de hockey, une partie de soccer ou une partie de ballon-chasseur.
- ✓ Faire voler un cerf-volant

