



Qu'est-ce qu'on fait? Édition on bouge à la maison!

Vous êtes à la maison et vous êtes à court d'idées pour briser l'ennui? Voici quelques belles initiatives locales et suggestions d'activités à faire seul ou en famille pendant le confinement.

Suggestion de notre amie Chantal Lepire, naturaliste à la Réserve nationale de faune du Cap-Tourmente: Afin de vous permettre de redécouvrir votre environnement, vous pouvez faire un **bingo nature de type cherche et trouve**. Vous pouvez le personnaliser selon ce que vous avez sur votre terrain! Vous n'avez pas de cour? Ajoutez des couleurs de voitures ou des types de véhicules qui peuvent passer dans la rue et des choses dans votre maison ou appartement.



71 idées de jeux qui font bouger à l'intérieur et à l'extérieur

Pas toujours évident de trouver des idées pour faire bouger les jeunes. Lors de la campagne WIXX, qui a eu lieu entre 2012 et 2018, différents répertoires de jeux actifs intérieurs et extérieurs ont été créés. On y retrouve des idées d'activités à faire avec les jeunes, des jeux et des activités sportives à faire, beau temps ou mauvais temps. Voici les 71 idées que Vifa, un magazine québécois, a sélectionnées pour vous : <https://vifamagazine.ca/bouger/activites-familiales/56-idees-de-jeux-actifs-et-amusants-pour-faire-bouger-les-jeunes/>

Sur la chaîne YouTube du grand défi Pierre Lavoie, vous avez accès gratuitement à des vidéos d'exercices variés pour petits et grands.

<https://www.youtube.com/channel/UCL75TAXc1MgHCQGEXIWDA4Q>



ACTIF POUR LA VIE

Actif pour la vie est une initiative sociale à but non lucratif financée par B2dix. Il s'agit d'une initiative nationale créée dans le but d'aider les parents à donner un bon départ à leurs enfants en cultivant chez eux la littératie physique. Vous trouverez beaucoup d'activités à faire sur leur site Web : <https://activeforlife.com/fr/>