

## **30 idées pour bouger**

### **Au quotidien**

1. Jouez avec le chien ou emmenez-le marcher.
2. Faites des travaux extérieurs – ramassez les feuilles, arrachez les mauvaises herbes, tondez la pelouse.
3. Allez chercher la poste (en faisant un détour!).
4. Lavez la voiture.
5. Faites des tâches ménagères – pliez vos vêtements, époussetez, faites du repassage, passez la balayeuse, nettoyez les planchers.
6. Empruntez les escaliers.
7. Cuisinez (faites du pain et pétrissez-le à la main).

### **En famille et entre amis**

8. Invitez toute la famille à danser au salon.
9. Organisez un match de football en famille.
10. Courez sous le tourniquet d'arrosage.
11. Déhanchez-vous au cerceau.
12. Jouez au ballon avec les enfants.
13. Sautez sur le trampoline.
14. Louez un château gonflable.
15. Lancez-vous le frisbee.
16. Jouez au hockey dans la rue avec la famille.
17. Explorez votre quartier à la marche, en joggant ou au pas de course.

### **Séances d'activités plus intenses**

18. Randonnée pédestre (à vous de déterminer l'intensité!)
19. Exercices avec poids légers
20. Saut à la corde
21. Tai-chi – méditation[MB1] en action
22. Yoga ou Pilates à la maison
23. Randonnée à vélo
24. Volleyball de plage
25. Basketball
26. Escalade
27. Tennis
28. Sports nautiques – nage, kayak, canot, planche à pagaie
29. Patins à roulettes
30. Golf (le golf miniature et les terrains d'exercice comptent!)