

## Le jeu de recherche d'activités physiques familiales

Activité	Intérieur	Extérieur	Enfants	Aîné(e)s	Moins de 1,5 heure à 2 heures	Plus de 2 heures
Badminton	✓	✓	✓	✓	✓	
Hockey de rue	✓	✓	✓		✓	✓
Jeux de ballons (gonflez et relâchez-les, lancez-les, ou voyez qui peut en faire éclater le plus en s'asseyant dessus)	✓	✓	✓	✓	✓	
Promenade en bicyclette dans le quartier		✓	✓	✓	✓	
Billard	✓			✓		✓
Observation des oiseaux (seul ou en groupe)		✓	✓	✓		✓
Jeux de société	✓		✓	✓	✓	
Quilles (5 ou 10 quilles)	✓		✓	✓		✓
Jeu vidéo de mise en forme cérébrale	✓		✓	✓	✓	
Construction d'un igloo, d'un fort ou d'un bonhomme de neige		✓	✓			✓
Calligraphie	✓		✓	✓	✓	
Canot ou aviron		✓	✓	✓		✓
Célébration sportive d'un anniversaire (patin à roues alignées, patin à glace ou « splatter ball »)	✓		✓			✓

## Le jeu de recherche d'activités physiques familiales

Activité	Intérieur	Extérieur	Enfants	Aîné(e)s	Moins de 1,5 heure à 2 heures	Plus de 2 heures
Cours de danse (claquettes, hip-hop ou danse de salon)	✓		✓	✓	✓	
Danse à la maison en famille après le souper (chacun choisit la musique à tour de rôle)	✓		✓	✓	✓	
Programme d'exercice sur DVD	✓		✓	✓	✓	
Jeux de cartes en famille	✓		✓	✓	✓	
Séance de comédie en famille (lisez à tour de rôle des blagues tirées d'un livre ou regardez une vidéo ou un DVD comique)	✓		✓	✓	✓	
Escrime	✓		✓	✓		✓
Cerf-volant		✓	✓	✓	✓	
Danse folklorique ou culturelle	✓		✓	✓		✓
Jardinage		✓	✓	✓		✓
Étirements doux	✓		✓	✓	✓	
Go camping		✓	✓	✓		✓
Pêche		✓	✓	✓		✓
Escalade intérieure	✓		✓			✓

## Le jeu de recherche d'activités physiques familiales

Activité	Intérieur	Extérieur	Enfants	Aîné(e)s	Moins de 1,5 heure à 2 heures	Plus de 2 heures
Exercice dans un parc (se balancer, se glisser ou escalader)		✓	✓		✓	
Concours de hula-hoop	✓		✓	✓	✓	
Jeu de cache-cache	✓	✓	✓		✓	
Jeu de marelle		✓	✓		✓	
Équitation		✓	✓			✓
Corvées ménagères (mettez de la musique et accomplissez vos tâches avec vigueur!)	✓		✓	✓	✓	
Golf intérieur (vérifiez s'il y a des installations de ce genre près de chez vous)	✓		✓	✓		✓
Puzzles	✓		✓	✓	✓	
Course à pied		✓	✓		✓	
Participation à une marche, à un cyclothon ou à une diverticourse à des fins caritatives		✓	✓	✓		✓
Adhésion à un chœur	✓		✓	✓	✓	✓
Adhésion à un groupe de nettoyage de quartier ou de parcs		✓	✓	✓		✓
Visites historiques ou architecturales dans votre ville (la plupart sont gratuites ou exigent un petit don)		✓	✓	✓		✓

## Le jeu de recherche d'activités physiques familiales

Activité	Intérieur	Extérieur	Enfants	Aîné(e)s	Moins de 1,5 heure à 2 heures	Plus de 2 heures
Saut à la corde	✓	✓	✓		✓	
Création d'un album de souvenirs de famille (photos drôles, dessins ou même talons de billets d'événements) à regarder régulièrement	✓		✓	✓	✓	✓
Boulingrin/jeu de boules	✓	✓	✓	✓	✓	
Cours de danse en ligne	✓		✓	✓		✓
Cours de danse aérobique sans sauts	✓			✓	✓	
Marche dans un centre commercial	✓		✓	✓	✓	
Arts martiaux	✓		✓		✓	
Mini-golf	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Visite d'un musée ou d'une galerie d'art	✓		✓	✓		✓
Course à obstacles (dans le jardin ou à l'intérieur)	✓	✓	✓			✓
Marche hebdomadaire avec des voisins		✓	✓	✓		✓
Course d'orientation ou géocachette		✓	✓	✓		✓

## Le jeu de recherche d'activités physiques familiales

Activité	Intérieur	Extérieur	Enfants	Aîné(e)s	Moins de 1,5 heure à 2 heures	Plus de 2 heures
Cours de mise en forme à l'extérieur (entraînement intense dans un parc)		✓	✓		✓	
Peinture (au doigt sur du papier ou un tableau)	✓		✓	✓		✓
Jeu vidéo physique (Wii Fit ou Dance Dance Revolution)	✓		✓		✓	
Cueillette de fruits ou de légumes dans une ferme ouverte au public		✓	✓	✓		✓
Jeu de la patate chaude	✓	✓	✓		✓	
Charades	✓		✓	✓	✓	
Croquet		✓	✓	✓		✓
Jeu de disque volant		✓	✓	✓	✓	
Jeu de fer à cheval		✓	✓	✓	✓	
Jeu du chat (« tague »)		✓	✓		✓	
Cours de poterie	✓		✓	✓		✓
Lancers dans le panier de basket-ball		✓	✓	✓	✓	
Ski, planche à neige ou raquette		✓	✓	✓		✓
Pelletage		✓	✓	✓	✓	
Soccer	✓	✓	✓		✓	

## Le jeu de recherche d'activités physiques familiales

Activité	Intérieur	Extérieur	Enfants	Aîné(e)s	Moins de 1,5 heure à 2 heures	Plus de 2 heures
Bicyclette stationnaire	✓		✓	✓	✓	
Natation	✓	✓	✓	✓	✓	
Tai-chi	✓			✓	✓	
Cours de cuisine en famille	✓		✓	✓		✓
Tennis	✓	✓	✓	✓	✓	
Exercice de lancers de balle ou de ballon de baseball, de balle molle ou de football		✓	✓	✓	✓	
Toboggan		✓	✓		✓	✓
Marche ou course sur tapis roulant	✓			✓	✓	
Exercices en famille pendant les pauses publicitaires	✓		✓	✓	✓	
Jeu de « Twister »	✓		✓		✓	
Disque volant suprême		✓	✓			✓
Visite d'un jardin public		✓	✓	✓		✓
Visite d'un zoo		✓	✓	✓		✓
Volley-ball	✓	✓	✓		✓	
Bénévolat familial	✓	✓	✓	✓		✓
Marche ou randonnée pédestre		✓	✓	✓	✓	

## Le jeu de recherche d'activités physiques familiales

Activité	Intérieur	Extérieur	Enfants	Aîné(e)s	Moins de 1,5 heure à 2 heures	Plus de 2 heures
Lavage de l'auto		✓	✓	✓	✓	
Aquaforme	✓	✓		✓	✓	
Haltérophilie	✓		✓	✓	✓	
Yoga	✓		✓	✓	✓	