



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ
by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Activités extérieures en toute saison

Jouer dehors, c'est amusant et cela aide l'enfant à explorer son environnement tout en développant ses habiletés et sa créativité. D'ailleurs, les enfants sont plus actifs lorsqu'ils sont dehors.

Jouer dehors demande parfois un peu de planification. Assurez-vous que les enfants sont habillés en fonction de la météo, pour être confortables lorsqu'ils jouent dehors. L'hiver, il faut porter plusieurs couches, une tuque, des mitaines et des bottes. L'été, il faut porter un chapeau, mettre de la crème solaire et avoir de l'eau à portée de la main.

Voici quelques activités saisonnières qui feront bouger vos enfants en plein air.

En hiver

- Pelleter
- Construire une famille de bonhommes de neige
- Grimper une montagne de neige
- Faire des anges dans la neige
- Faire des dessins dans la neige avec de l'eau teintée de colorant alimentaire
- Marcher dans le quartier et admirer les décorations des fêtes
- Construire un fort
- Se promener en raquettes
- Patiner
- Organiser avec l'enfant des mini-jeux olympiques avec des activités amusantes
- Faire des châteaux de neige avec des contenants et des seaux
- Chercher des traces d'animaux
- Glisser



Printemps

- Sauter dans les flaques d'eau
- Danser sous la pluie
- Organiser une chasse au trésor
- Aller au terrain de jeu
- Chercher des insectes
- Faire un « lave-auto » pour les bicyclettes, les chariots et les tricyles
- Faire voler un cerf-volant
- Jouer à la marelle
- Dessiner sur les trottoirs avec de la craie
- Faire une chasse aux œufs de Pâques
- Jouer dans la boue
- Danser avec des rubans ou des foulards
- Sauter à la corde





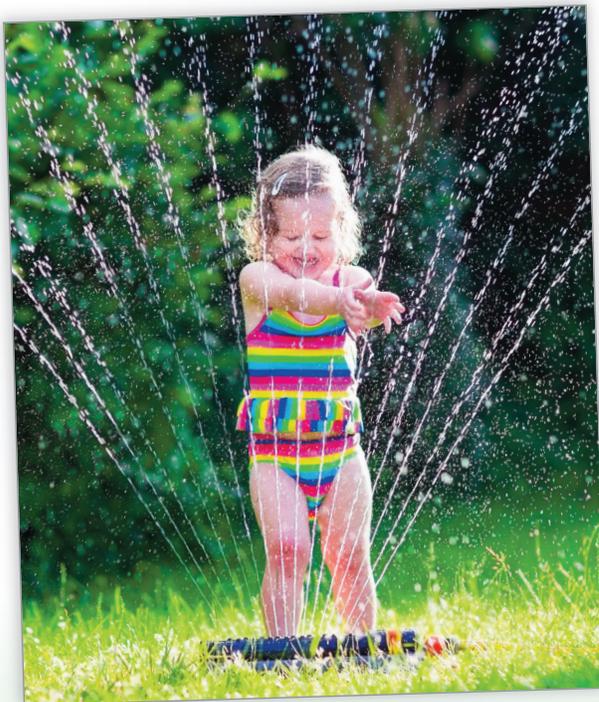
À vous de jouer ensemble!

best start
meilleur départ
by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Été

- Installer une table de jeux d'eau
- Courir dans le jet de l'arrosoir
- Jouer avec des ballons d'eau
- Courir après des bulles
- Aller à la piscine
- Aller dans les jeux d'eau
- Organiser une chasse au trésor
- Fabriquer une course à obstacles
- Aller à la plage la plus proche
- Jouer dans le carré de sable
- Jouer avec le boyau d'arrosage
- Faire flotter des bateaux en papier
- Grimper sur une colline et rouler jusqu'en bas



Automne

- Sauter dans les feuilles
- Faire une randonnée et admirer les couleurs d'automne
- Aller cueillir des pommes
- Faire une promenade dans le voisinage et admirer les décorations d'Halloween
- Chercher des objets de la nature pour faire un bricolage
- Explorer un labyrinthe de maïs
- Trouver des cocottes pour les transformer en mangeoires d'oiseaux
- Fabriquer un épouvantail et l'habiller
- Faire une parade d'Halloween
- Jouer aux poches avec une citrouille – en essayant d'arriver le plus près possible!
- Faire une course à relais en costume – voir qui peut le plus rapidement enlever et mettre son costume
- Jouer un jeu sur le thème de l'Halloween
- Visiter un marché public

À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger. Aidez-les à avoir une enfance heureuse et une vie saine!

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez vousdejouerensemble.ca.