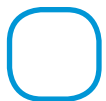


Mission n° 4



✓ = mission accomplie !

Grâce au soutien de :
 Québec
EN FORME

 Défi Santé
 famille 5 30 Équilibre



expédition TONIQUE

1. Choisissez une activité adaptée à l'âge des enfants et aux goûts de chacun

En famille, passez en revue différentes activités que vous aimeriez essayer ensemble. Renseignez-vous sur les activités offertes par votre municipalité et les organismes locaux.

Chacun peut d'abord écrire sur un bout de papier l'activité qu'il préfère, et le choix se fera ensuite par tirage au sort. Rien ne vous empêche de réaliser les autres activités au cours des semaines suivantes !

Voici quelques idées pour vous inspirer.

- ▶ **Classiques d'hiver** : ski alpin, ski de fond, patin à glace, glissade, hockey, randonnée en raquettes...
- ▶ **Classiques d'été** : vélo, randonnée en montagne, patin à roues alignées, soccer, football, glissades d'eau...
- ▶ **Activités moins courantes** : escalade sur glace, courses à obstacles, canot ou kayak, parcours en hauteur dans les arbres...
- ▶ **À l'intérieur** : natation, badminton, basketball, atelier de cirque, patinage à l'aréna, escalade en salle...

2. Planifiez votre activité à l'avance

Certaines activités demandent un peu d'organisation : réservations, location d'équipement, déplacement... Déterminez l'endroit de l'activité, les besoins liés à la location d'équipement et les coûts. Ça évite bien des mauvaises surprises !

La Mission n° 4, si vous l'acceptez, consiste à **organiser une activité spéciale pour amener toute la famille à bouger tout en ayant du plaisir.** Planifiez-la une journée où vous avez plus de temps pour la réaliser (durant le week-end ou les vacances).

3. Partagez les tâches

Quelques jours avant, demandez à chacun de vérifier s'il a bien les vêtements et l'équipement nécessaires pour faire l'activité.

4. Agrémentez l'activité de petites surprises

- ▶ Pensez à apporter un pique-nique ou une collation. (N'oubliez pas d'y inclure 1 ou 2 portions de fruits et légumes pour chacun et des bouteilles d'eau !)
- ▶ Intégrez une nouveauté à une activité que vous pratiquez régulièrement (nouvelle patinoire, compétition de ski alpin, randonnée avec un guide, randonnée en raquettes ou ski de fond au clair de lune...).
- ▶ Si les enfants sont jeunes, ponctuez l'activité de petits défis et d'encouragements pour les motiver.

5. Conservez les pages de cette mission dans le cartable de vos agents Défi Santé.

6. Partagez !

Visitez la page www.Facebook.com/DefiSante pour faire part à d'autres familles de vos trucs pour réaliser les missions.

expédition **Mission n° 4** **TONIQUE**

Fais une liste des expéditions que vous pouvez faire en famille à chaque saison.

PRINTEMPS

ÉTÉ

AUTOMNE

HIVER

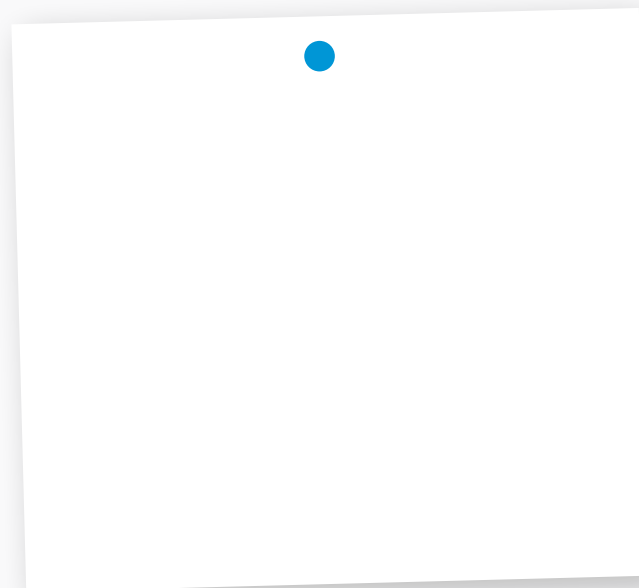
	PRINTEMPS	ÉTÉ	AUTOMNE	HIVER

expédition **Mission n° 4** TONIQUE

1. Réalise un collage de votre expédition familiale en collant des photos, des dessins ou des publicités de votre activité sur une feuille.
2. Inscris une phrase ou un slogan qui résume ton expérience.



Two horizontal dashed blue lines for writing a phrase or slogan.



Grâce au soutien de :



Pour découvrir d'autres **MISSIONS**, visitez DefiSante.ca.
Racontez vos missions sur la page www.facebook.com/DefiSante