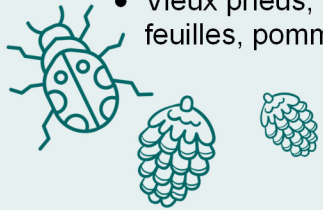


# Défi 30 jours de jeux en plein air pendant la pandémie de COVID-19

## Malgré les restrictions relatives à la COVID-19, les jeux en plein air sont bons pour vous et votre famille!

- Profitez de l'air frais avec les membres de votre ménage; restez à deux mètres de distance des autres; et lavez-vous les mains quand vous rentrez chez vous.
- Profitez de votre temps dehors pour créer des souvenirs, explorer du matériel et avoir du PLAISIR!
- Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises façons de jouer avec du matériel dehors! Regardez dans votre cour, nettoyez votre garage ou votre sous-sol.
- Voici des articles et matières simples qui peuvent vous permettre d'avoir beaucoup de plaisir :
  - Vieux pneus, caisses de lait, matériel recyclé (pichet de lait, contenants), cordes, tuyaux en PVC, boulons et écrous, seaux, eau, boue, bâtons, feuilles, pommes de pin, tissu, vieux draps, bâches, pots de fleurs, palettes, vieux tuyau d'arrosage, vieilles casseroles, etc.



## Laissez vos enfants diriger le jeu!

Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions pour stimuler votre créativité. Avant tout, allez dehors et laissez vos enfants trouver un jeu en utilisant ce qui se trouve dans votre cour.



1. Bracelets de la nature

2. Peinture sur roche

3. Chasse aux couleurs de l'arc-en-ciel

4. Craie sur le trottoir

5. Sauts de flaques d'eau

6. À la recherche de la vie dans la cour (insectes, vers de terre, etc.)

7. Gâteaux de boue

8. Chasse au trésor dans la nature

9. Balade en vélo dans le quartier

10. Faire des bulles



11. Mandala dans la nature

12. Construire un hôtel pour insectes ou une maison de fées à partir d'articles dans votre cour

13. À la recherche des signes du printemps

14. Jeu des pièces détachées – qu'allez-vous découvrir?

15. Promenade à pied

16. Jardinage

17. Jeu avec des boîtes

18. Construction avec des bâtons

19. Musique avec des casseroles et des poêles

20. Construire un village avec des matériaux dans votre cour



21. Jeu d'eau

22. Parcours d'obstacles dans la cour

23. Peinturer le trottoir ou la clôture avec de la peinture à l'eau ou de la peinture lavable

24. Construire une cabane

25. Jeu avec des balles

26. Observer les oiseaux

27. Course dans la cour

28. Jeu des ombres

29. Jeu de sable

30. Saut à la corde

