

DES IDÉES POUR VOUS INSPIRER

Voici quelques idées originales d'activités à organiser pour une pratique en solo, en duo, en famille ou en groupe-classe.

- Concevoir des parcours et des trajets de vélo avec arrêts découverte ou « Saviez-vous que? ».
- Réserver une journée entre le 2 et le 12 mai pour procéder à l'ouverture officielle d'un nouveau sentier de randonnée ou d'une nouvelle infrastructure.
- Offrir une soirée de randonnée aux flambeaux.
- Organiser une chasse au trésor ou une journée de géocaching.
- Acheter du matériel pour faire découvrir une nouvelle activité aux élèves de l'école (ex. : Slackline, ensemble de Spikeball, ballon de Kinball, ensemble de Speedball, etc.).
- Réaliser des capsules vidéo d'entraînement cardio ou de yoga à présenter dans un parc.
- Aménager un parcours à obstacles familial pouvant être utilisé sur plages horaires dans votre parc (ex. : épreuves avec cordes, buttes, cônes, cerceaux, etc.).
- Organiser une journée découverte en sport adapté.
- Faire la promotion d'un circuit de sites actifs à visiter par un dépliant et de la signalisation (ex. : panneaux, banderoles, personnages gonflables) à installer pour faciliter le repérage.
- Faire une campagne de promotion sur les plaisirs et les bienfaits d'être actifs en proposant différents défis sportifs.
- Organiser un rallye photo, en demandant aux participants de prendre la pose en faisant certaines activités à des endroits déterminés.
- Proposer un défi sportif créatif (inventer une chorégraphie de danse ou faire de la gymnastique rythmique en groupe-classe).
- Identifier une journée spéciale pour l'initiation à une nouvelle activité de plein air en famille (monter une montagne, découvrir un nouveau sentier pédestre, kayak, randonnée de vélo, etc.) et en faire la promotion.