

Calendrier familial



	Mois:	Mois:	Mois:	Mois:	Mois:	Mois:
Ping-pong de ballon gonflable						
Jogging						
Sit-ups						
Corde à sauter						
Concours de saut en longueur						
Monter les escaliers						
Faire du vélo						
Concours de lancer						
Course de relais						
À pied plutôt qu'en bus ou en voiture						
?						
?						

Comment faire:

Imprimez la page et suspendez-la dans un endroit bien visible.

Découpez les jalons et collez-les à côté du nombre de points souhaités. Vous pouvez aussi définir et inscrire vous-mêmes des jalons.

Choisissez ou déterminez vous-mêmes les activités sportives que vous souhaitez pratiquer.

Chaque membre de la famille ajoute une coche quand une des activités a été pratiquée pendant au moins 15 minutes. Comptez ensemble les points au fur et à mesure. Ajoutez la coche ✓ quand vous avez atteint le jalon / l'objectif, et dessinez le smiley 😊 quand vous vous êtes octroyé le prix! Amusez-vous!

Conseil / bon à savoir:

Bouger suffisamment au quotidien est une source d'équilibre pour votre enfant, qui s'endormira mieux le soir et dormira mieux la nuit.

Cibles

à détacher

Soirée cinéma	Soirée bowling
Karting	Virée en pédalo
Nouvelles chaussures PUMA	Baignade en plein air
Repas au restaurant	Excursion à Weltklasse Zürich
Excursion avec nuitée à Locarno	Faire de la pâtisserie ensemble*

Barres	Cibles	✓ 😊	Barres	Cibles	✓ 😊
10	?		100	?	
20	?		125	?	
40	?		150	?	
60	?		200	?	
80	?		250	?	

*Recettes sur swissmilk.ch