

SEMAINE

1



Mum Dad
& Fit

Mum Dad & Fit

12 SEMAINES EN FAMILLE

RANDONNÉE ACTIVE



30 MINUTES MINIMUM



OBJECTIF

Bouger en douceur, respirer
et créer un moment de
connexion en famille.



DÉROULEMENT

Choisissez un environnement
naturel : plage, forêt ou montagne.

Marchez à un rythme actif
(ni trop lent, ni trop intense).



VERSION ENFANT

Pendant la marche, l'enfant peut
faire une récolte d'éléments
naturels trouvés sur le chemin



coquillages



feuilles



flleurs



ou autres



Objectif : observer, s'émerveiller
et s'amuser en pleine nature !



MOMENT PARTAGE (FIN)

À la fin de la séance, enfant et parent
montrent leurs trouvailles, les comparent et
partagent leurs découvertes.

Un moment simple, complice et valorisant !



CONSEILS

Ne cherchez pas la performance
Profitez du moment présent



CHOISISSEZ VOTRE TERRAIN DE JEU



PLAGE



FORÊT



MONTAGNE



Le mouvement commence par le plaisir.



POUR TOUTE
LA FAMILLE

Petits et grands,
tout le monde participe !



SANTÉ ET
ÉNERGIE

Plus d'énergie, moins de stress,
meilleure forme !



MOTIVATION ET
CONFIANCE

On se motive, on se dépasse
et on est fiers ensemble !



SOUVENIRS
INOUBLIABLES

Des moments simples qui
deviennent inoubliables !



MIEUX BOUGER. MIEUX VIVRE. EN FAMILLE.

