

# ALLER DEHORS

## chasse au trésor dans la nature



Passer du temps à l'extérieur offre de nombreux avantages pour notre santé physique et mentale. Une chasse au trésor est une façon amusante de prendre de l'air, d'ajouter du mouvement à votre journée et de découvrir les merveilles de notre environnement naturel. Explorez les sentiers, les parcs ou même votre quartier à la recherche des trésors naturels énumérés ci-dessous. C'est une excellente activité à pratiquer seul(e) ou à partager avec vos amis et des membres de votre famille. Si vous voulez rehausser davantage votre entraînement, faites le *Bonus de remise en forme* après avoir trouvé chaque élément. N'hésitez pas à modifier ou à remplacer des exercices alternatifs en fonction de vos capacités et de votre niveau de conditionnement physique. Amusez-vous!

Cocotte



Bonus de remise en forme :  
10 sauts en étoile

Champignon sauvage



Bonus de remise en forme :  
15 flexions de triceps

Objet lisse



Bonus de remise en forme :  
10 redressements assis

Oiseau



Bonus de remise en forme :  
10 flexions

Arbre à feuilles persistantes



Bonus de remise en forme :  
30 secondes de cercles de bras

Trace ou empreinte



Bonus de remise en forme :  
10 marches

Plume



Bonus de remise en forme :  
20 sauts alpinistes

Objet joli



Bonus de remise en forme :  
10 fentes/jambe

Eau



Bonus de remise en forme :  
10 soulevés de terre sur une  
jambe/jambe

Bâton en forme de lettre



Bonus de remise en forme :  
20 flexions des mollets

Toile d'araignée



Bonus de remise en forme :  
20 levées de genoux

Insecte volant



Bonus de remise en forme :  
20 pompes/développés des  
épaules

Baies ou graines



Bonus de remise en forme :  
Planche de 30 secondes

Animal à quatre pattes



Bonus de remise en forme :  
10 fentes/jambe

Nuage de forme amusante



Bonus de remise en forme :  
20 coups de pied aux fesses

Arbre ou souche tombée



Bonus de remise en forme :  
50 coups de poing

Images par Freepik