

8 façons actives et sécuritaires de célébrer l'Halloween

Pour que vos petits monstres soient en forme et en santé cet automne

Comme bien d'autres choses, l'Halloween sera probablement bien différente cette année, et nous pouvons le comprendre. **Il y a encore beaucoup de façons sécuritaires et actives de profiter de l'automne tout en restant heureux et en santé en famille.**

Profitons-en pour nous amuser à notre façon.

Bien que la version traditionnelle de l'Halloween soit un défi cette année, il suffit d'un peu de préparation pour profiter de cette fête traditionnelle. N'oubliez pas, c'est l'année idéale pour profiter des bienfaits physiques et mentaux que l'activité physique procure, alors assurez-vous de faire de l'activité entre deux friandises ou entre deux films d'horreur.

Pour ce qui est de la dose d'activité physique recommandée, les enfants doivent faire chaque jour [60 minutes](#) d'activité physique d'intensité moyenne à élevée. Les adultes, eux, doivent en faire [150 minutes](#) chaque semaine.

Voici quelques idées inspirées de l'automne pour bouger avant ou après l'Halloween :

- **Marcher :** Enfilez des souliers confortables et allez marcher dans votre quartier, un parc ou un sentier près de chez vous. Profitez-en pour repérer les décorations d'Halloween.
- **Racler des feuilles :** Passez l'après-midi à racler des feuilles dans votre cour ou dans un parc, c'est une façon amusante de faire de l'exercice. Vous pourriez même aider un voisin à racler ses feuilles. Amusez-vous encore plus en sautant dans des tas de feuilles!
- **Cueillir des pommes ou citrouilles :** Profitez des couleurs de l'automne et accumulez des pas supplémentaires en allant cueillir des pommes ou citrouilles – tout en respectant la distanciation sociale, bien sûr.



8 conseils pour une soirée d'Halloween amusante et sécuritaire

Pour ce qui est de la soirée tant attendue, c'est évidemment les parents et les gardiens qui décideront de passer ou non l'Halloween, et plusieurs provinces ont également émis des directives à ce sujet. Si vous prévoyez faire une récolte de bonbons, il est important de respecter les consignes locales de santé publique, de porter un masque et de respecter la distanciation sociale.



Si vous décidez plutôt de ne pas passer l'Halloween cette année, pas de problème, nous avons pensé pour vous à quelques idées amusantes et sécuritaires pour divertir vos petits monstres :

1. Faites jouer vos chansons préférées d'Halloween et déhancez-vous. Un concours de danse, ça vous dit?
2. Sculpez des citrouilles en famille.
3. Faites un parcours à obstacle effrayant avec les articles de la maison comme des chaises, de l'équipement sportif ou des citrouilles. Activez votre cœur tout en ayant une tonne de plaisir.
4. Organisez un concours de costumes sur Zoom ou Facetime avec des voisins ou des amis et faites des jaloux!
5. Décorez votre maison, votre appartement ou votre salon avec des accessoires effrayants. Faites le suivi et enregistrez les pas que vous faites pendant que vous décorez.
6. Organisez une chasse au trésor de l'Halloween. Donnez aux enfants une liste de choses liées à l'Halloween qu'ils doivent trouver à l'extérieur et à l'intérieur, ça les fera dépenser de l'énergie.
7. Faites une marche/course de zombies. Organisez votre propre marche de zombies ou défilé de monstres pour bouger en famille. Choisissez une distance comme 500 mètres, 1 Kilomètre, ou 2 Kilomètres, et allez-y.
8. Sortez en petit groupe et paradez costumés, tout en gardant une bonne distance entre chacun de vous.

Avec un petit peu de planification, tout le monde pourra vivre une Halloween sécuritaire, amusante et active. Restez en forme et en santé. BOUH!