



# CHECKLIST – BALADES EN FAMILLE

## AVANT LE DÉPART

- Vérifier la météo et adapter vêtements
- Choisir un parcours adapté à l'âge
- Regarder la durée réelle de la balade
- Repérer les points d'intérêt (lac, aire de jeux, point de vue...)
- Prévoir un plan B en cas de fatigue ou de pluie

## DANS LE SAC

- Gourdes remplies
- Snacks faciles à manger
- Casquettes / bonnets selon la saison
- Petite trousse de secours (pansements, désinfectant)

## ADAPTER SELON L'ÂGE

- Porte-bébé si terrain difficile
- Rythme plus lent que prévu
- Petites pauses régulières
- Objectif ludique (chercher des cailloux, compter les ponts...)
- Laisser les enfants marcher devant (sous surveillance)

## NOTES PERSO

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

## PENDANT LA BALADE

- Alterner marche et mini pauses
- Encourager sans mettre la pression
- Observer la nature ensemble
- Faire une photo souvenir au point clé

