

Accueil >> Actualités >> [Plage et sport, comment transformer les vacances en famille en d'activité sportive complète ?](#)
[Accueil](#)
[Disciplines](#)
[Les équipements](#)
[Régime alimentaire](#)
[Actualités](#)
[Le monde du ballon](#)
[Contact](#)

Découvrez également

Top 4 des sports à faire en famille



Posté le 14/08/2019

Sur la liste des bonnes habitudes qu'il est conseillé d'adopter figure la pratique du sport de manière régulière. Cela permet à la fois d'entretenir la santé physique, mais

Plage et sport, comment transformer les vacances en famille en d'activité sportive complète ?

adminguidesp | 22.08.2019 à 00h00 • Mis à jour le 26.08.2019 à 08h10



L'été est enfin là ! Et la meilleure façon de se calmer après la chaleur est de passer du temps à la plage. Cela ne signifie pas nécessairement que vous faites mousser votre écran solaire et que vous dormez au soleil pendant que vos enfants courent un peu partout !

Profitez de ce moment pour s'adonner à une activité familiale que vous et vos enfants allez adorer. C'est l'occasion pour vous de brûler quelques calories supplémentaires pendant que vos enfants dépensent de l'énergie. Voilà quelques activités que vous pourrez adopter en famille à la plage.

Beach-volley

Le **volleyball** est probablement le sport préféré parmi tous les sports de plage, car il est un excellent moyen de faire de l'exercice sans se surchauffer au soleil. C'est facile à installer et encore plus facile à jouer. La meilleure partie est que vous n'avez même pas besoin d'avoir une équipe ; de nombreux amateurs de plage seraient ravis de participer si vous avez un ballon.

Frisbee

Lancer un frisbee sur le sable est un passe-temps de plage éprouvé, mais pourquoi ne pas remonter un peu la barre et créer un jeu de Frisbee ultime ? Avec un groupe de 8 personnes ou plus, vous pouvez tracer un périmètre et quelques lignes de but et mettre vos compétences en matière de lancer de disque à l'épreuve. Si vous vous sentez vraiment compétitif, vous pouvez même déplacer celui-ci dans l'eau.

Paddle-ball

C'est un jeu simple à jouer, qui ne nécessite que deux personnes et procure une tonne de plaisir pendant vingt minutes. C'est probablement la chose la plus proche que vous puissiez trouver avec une version de tennis ou de ping-pong à la plage, donc si cela vous convient mieux que le football, vous devriez peut-être essayer. Essayez simplement de garder le ballon loin de l'eau ou vous risquez de ne jamais le récupérer.

Foot de plage

Tout comme le **football ordinaire**, le football de plage est immensément plus agréable car il n'est pas moins douloureux d'être attaqué sur le sable que sur un terrain solide. Bien sûr, si vous avez un peu peur, vous pouvez toujours jouer à la version drapeau. Rassemblez quelques équipes, mettez en place des lignes de but opposées et vous aurez un match. Vous devrez probablement renoncer à l'objectif sur le terrain dans cette version, mais personne n'aime cette partie de toute façon.

Pour découvrir d'autres activités sportives à faire sur la plage, vous pouvez vous rendre sur des plateformes dédiées aux parents comme <https://www.avantages-familles.ch/category/nos-demieres-actualites/sport/>. Non seulement, ce site traite les activités à faire en famille mais il vous présente aussi les meilleures assurances qui permettent de couvrir les besoins de votre famille.

Partager :

Tweeter

Réagir :

Vos réactions

Poster un commentaire

Nom

Email

Commentaire

Captcha

Envoyer