

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
pour les jeunes (5-18 ans)

Renforce la confiance et la sociabilité	Renforce les os et les muscles	Maintient une bonne santé
Développe la coordination	Améliore la santé et le bien-être	Améliore le sommeil
Augmente la concentration et l'apprentissage	Procure une sensation de bien-être	

ÊTRE ACTIF PHYSIQUEMENT...

Tout au long de la journée

Pour activer son cœur et réguler la respiration

Objectif : bouger au moins **60** minutes par jour

JOUER	MARCHER/COURIR	ROULER À VÉLO	UTILISER LES TRANSPORTS EN COMMUN
NAGER	FAIRE DU SKATEBOARD	FAIRE DU SPORT	SE DÉPENSER AU COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE
SAUTER À LA CORDE	GRIMPER	FAIRE DU FITNESS	DANSER

Inclure aussi du renforcement musculaire **3 fois par semaine** pour être au top !



Trouvons des moyens pour que les enfants et les ados pratiquent au moins 60 minutes d'activités physiques au quotidien !



LES AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
pour les adultes et seniors

Bénéfique pour la santé	Maintient le poids de forme	Aide à réguler le stress
Améliore la qualité du sommeil	Renforce la qualité de vie	

COMMENT FAIRE ?

<p>Pour un cœur en pleine santé et un mental au top</p> <p>SOYONS ACTIFS !</p> <p>INTENSE : COURSE</p> <p>MODÉRÉ : MARCHÉ</p>	<p>Pour garder des os et muscles forts</p> <p>BOUGEONS PLUS !</p> <p>ÉVITONS : LA TÉLÉ</p> <p>FAISONS PLUS : DE GYM</p>	<p>Pour réduire les risques de chute</p> <p>RETROUVONS L'ÉQUILIBRE !</p> <p>ÉVITONS : LE DIVAN</p> <p>FAISONS PLUS : DU TAI-CHI</p>
<p> SPORT</p> <p> VÉLO</p> <p> ESCALIERS</p> <p> NATATION</p>	<p> LES ORDINATEURS</p> <p> PORTONS DES SACS</p>	<p> DU BOWLING</p>
<p>75 ou 150 MINUTES PAR SEMAINE SELON L'INTENSITÉ OU UNE COMBINAISON DES DEUX</p>		<p>ET LIMITONS LES MOMENTS ASSIS</p>
<p>2 JOURS PAR SEMAINE</p>		
<p>Mieux vaut un peu de sport que pas de sport du tout. Commencez doucement et progressez à votre rythme. Lancez-vous aujourd'hui car il n'est jamais trop tard !</p>		

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
pour les jeunes (5-18 ans)

Renforce la confiance et la sociabilité	Renforce les os et les muscles	Maintient une bonne santé
Développe la coordination	Améliore la santé et le bien-être	Améliore le sommeil
Augmente la concentration et l'apprentissage	Procure une sensation de bien-être	

ÊTRE ACTIF PHYSIQUEMENT...

Tout au long de la journée

Pour activer son cœur et réguler la respiration

Objectif : bouger au moins **60** minutes par jour

JOUER	MARCHER/COURIR	ROULER À VÉLO	UTILISER LES TRANSPORTS EN COMMUN
NAGER	FAIRE DU SKATEBOARD	FAIRE DU SPORT	SE DÉPENSER AU COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE
SAUTER À LA CORDE	GRIMPER	FAIRE DU FITNESS	DANSER

Inclure aussi du renforcement musculaire **3 fois par semaine** pour être au top !



Trouvons des moyens pour que les enfants et les ados pratiquent au moins 60 minutes d'activités physiques au quotidien !



LES AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
pour les adultes et seniors

Bénéfique pour la santé	Maintient le poids de forme	Aide à réguler le stress
Améliore la qualité du sommeil	Renforce la qualité de vie	

COMMENT FAIRE ?

<p>Pour un cœur en pleine santé et un mental au top</p> <p>SOYONS ACTIFS !</p> <p>INTENSE : COURSE</p> <p>MODÉRÉ : MARCHÉ</p>	<p>Pour garder des os et muscles forts</p> <p>BOUGEONS PLUS !</p> <p>ÉVITONS : LA TÉLÉ</p> <p>FAISONS PLUS : DE GYM</p>	<p>Pour réduire les risques de chute</p> <p>RENFORÇONS-NOUS !</p> <p>RETROUVONS L'ÉQUILIBRE !</p> <p> DU TAI-CHI</p>
<p> SPORT</p> <p> VÉLO</p> <p> ESCALIERS</p> <p> NATATION</p>	<p> LE DIVAN</p> <p> DE YOGA</p> <p> LES ORDINATEURS</p> <p> PORTONS DES SACS</p>	<p> DU TAI-CHI</p> <p> DU BOWLING</p>
<p>75 ou 150 MINUTES PAR SEMAINE SELON L'INTENSITÉ OU UNE COMBINAISON DES DEUX</p>		<p>ET LIMITONS LES MOMENTS ASSIS</p>
<p>2 JOURS PAR SEMAINE</p>		
<p>Mieux vaut un peu de sport que pas de sport du tout. Commencez doucement et progressez à votre rythme. Lancez-vous aujourd'hui car il n'est jamais trop tard !</p>		