

# ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il est important de faire un minimum de 60 minutes d'activité physique à chaque journée, tant pour votre santé physique que pour votre santé mentale. Peu importe l'activité, l'important, c'est de bouger! Bougez seul ou en famille, à l'intérieur ou à l'extérieur. Intégrez l'activité physique à votre routine et faites-en une priorité!

CREETAJOURNEEIDEALE.COM

## ACTIVITÉS QUI FONT SUER

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

Ta journée ne serait pas idéale sans au moins 60 minutes d'activité qui fait battre ton cœur. Voici quelques idées pour commencer!



Cliquez sur les images pour agrandir.

CREETAJOURNEEIDEALE.COM

## ACTIVITÉS QUI FONT BOUGER

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

Tu as besoin de quelques heures d'activité physique d'intensité légère. Regarde, tu pourrais faire tout cela!



VISITE CREETAJOURNEEIDEALE.COM ET CRÉE UNE JOURNÉE DES PLUS IDÉALES!

VISITE CREETAJOURNEEIDEALE.COM ET CRÉE UNE JOURNÉE DES PLUS IDÉALES!

## Trucs et astuces !

- Mettez en place un [plan d'action](#)
- Donnez-vous des défis à relever en famille
- Vous pouvez utiliser la technologie pour mesurer votre activité (montre, application)
- Amusez-vous!

### Activités pour la famille

### [Actif pour la vie](#)

### [71 activités pour bouger en famille](#)

### [Activité physique - donne-moi 10](#)

### [Serpent échelle plein air](#)

### [Bougeons comme des animaux avec Spencer](#)



# ACTIVITÉ PHYSIQUE



## Les postures



[Yoga enfants](#) [WWW](#)

[YouTube](#)  
[Yoga pour enfants](#)  
[cubes énergie](#)

[Yoga adolescents](#)



Cliquez sur les images pour agrandir.



[Zumba pour adolescents](#)

[Zumbatomic pour enfants](#)



## Articles informatifs

[L'activité physique chez les enfants d'âge scolaire](#)

[Particip'Action\( 5-11 ans\)](#)

[Conseils sur l'activité physique pour les enfants \(5-11 ans\)](#)

[Conseils sur l'activité physique pour les jeunes \(12-17 ans\)](#)