



Bougez !

Faites au moins 1 heure d'activité physique chaque jour

Moins d'un an :	≥30 minutes sur le ventre par jour
1 à 4 ans :	≥180 minutes d'activité par jour
5 à 17 ans :	≥60 minutes d'activité par jour
18 ans et plus :	≥150 minutes d'activité par semaine



Favorise **une meilleure santé** : Réduit les risques d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux, d'ostéoporose, de diabète de type II, ainsi que certains cancers.



Aide à **se sentir bien** : Améliore la santé mentale, le mieux-être, l'estime de soi et la confiance.



Améliore la **concentration et la productivité**, et réduit le stress.



Renforce les muscles et les os, **améliore** le développement de la motricité et **réduit** les risques de blessures.



Améliore et maintient la **mobilité**.



Favorise la **croissance** et le **développement**.

Trucs pour être plus actif

- Trouvez des activités que vous aimez.
- Faites de l'activité physique avec vos amis et votre famille.
- Choisissez des jouets et des jeux qui favorisent l'activité physique (balles, cerceaux, corde à sauter, etc.).
- Augmenter graduellement votre niveau d'activité physique.
- Planifiez des activités chaque jour.
- Limitez le temps passé devant les écrans.
- Prenez les escaliers.

Activités gratuites et amusantes

- Faites une promenade en famille
- Jouez avec votre animal de compagnie
- Faites du vélo
- Faites une randonnée dans la nature
- Faites jouer de la musique et dansez
- Jouez à la « tag »
- Sautez à la corde
- Pratiquez votre sport préféré
- Faites un ange de neige



A Way of Life.
Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimk

www.5210.ca





Move more!

At least 1 hour of physical activity every day

Less than 1 year old: ≥30 minutes tummy time per day
 1-4 years old: ≥180 minutes per day
 5-17 years old: ≥60 minutes per day
 18+ years old: ≥150 minutes per week



Supports **better health**:
 Reduces the risks of heart disease, stroke, high blood pressure, type II diabetes, osteoporosis, and certain types of cancer.



Helps you **feel better**:
 Improves well-being, mental health, self-esteem, & confidence.



Improves **concentration & productivity** and reduces stress.



Strengthens muscles & bones, **improves** motor skills development, and **reduces** risk of injury.



Improves and maintains **mobility**.



Helps with **growth and development**.

Tips to Keep You Moving

- Keep physical activity fun.
- Be active with your friends and family.
- Choose toys and games that promote physical activity (ex: balls, hula hoops, jump rope, etc.).
- Make gradual changes to increase your level of physical activity.
- Incorporate physical activity in your daily routine.
- Limit recreational screen time.
- Take the stairs.

Free and Fun Activities

- Take a walk with your family
- Play with your pet
- Ride a bike
- Go on a nature hike
- Turn on music and dance
- Play tag
- Jump rope
- Play your favorite sport
- Make snow angels



*A Way of Life.
 Un mode de vie.
 Ta'n Tel-mimajimik*

www.5210.ca

