

L'activité physique, c'est pour tout le monde!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Les enfants de 1 à 4 ans devraient bouger au moins 180 minutes par jour!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté,
nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées
d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ
by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

**Les enfants de 5 à 11 ans
devraient faire 60 minutes
d'activité physique modérée
ou vigoureuse chaque jour!**



**À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté,
nous devons tous encourager les enfants à bouger.**

**Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées
d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca**

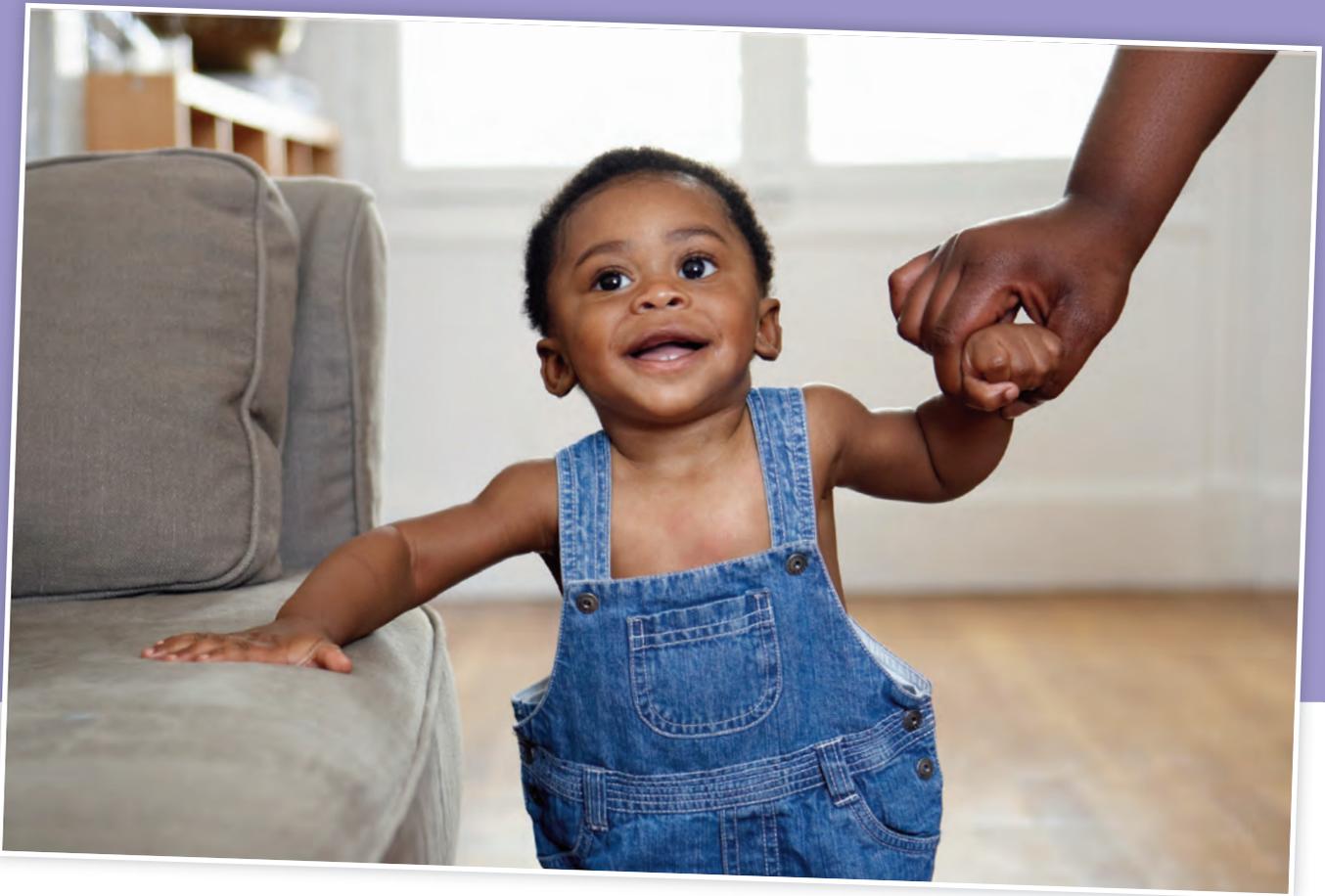


**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**
by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

En faisant bouger les tout-petits, on leur donne de bonnes habitudes pour la vie!



**À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté,
nous devons tous encourager les enfants à bouger.**

**Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées
d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca**



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

Saviez-vous que les enfants sont plus actifs lorsqu'ils sont dehors?



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ

by/par health *nexus* santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Les enfants devraient faire de l'activité physique à tous les jours. Pensez aux jeux, aux sports et au transport actif!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

Donnez l'exemple en bougeant vous aussi!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**
by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

Faites bouger les tout-petits; ils auront plus de chances de mener une vie saine et heureuse!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

L'activité physique est importante pour la santé et le développement!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Été, automne, hiver ou printemps... soyez actif en toute saison!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Les enfants de 1 à 4 ans devraient bouger au moins 180 minutes par jour!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté,
nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées
d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ
by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

**Les enfants de 5 à 11 ans
devraient faire 60 minutes
d'activité physique modérée
ou vigoureuse chaque jour!**



**À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté,
nous devons tous encourager les enfants à bouger.**

**Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées
d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca**



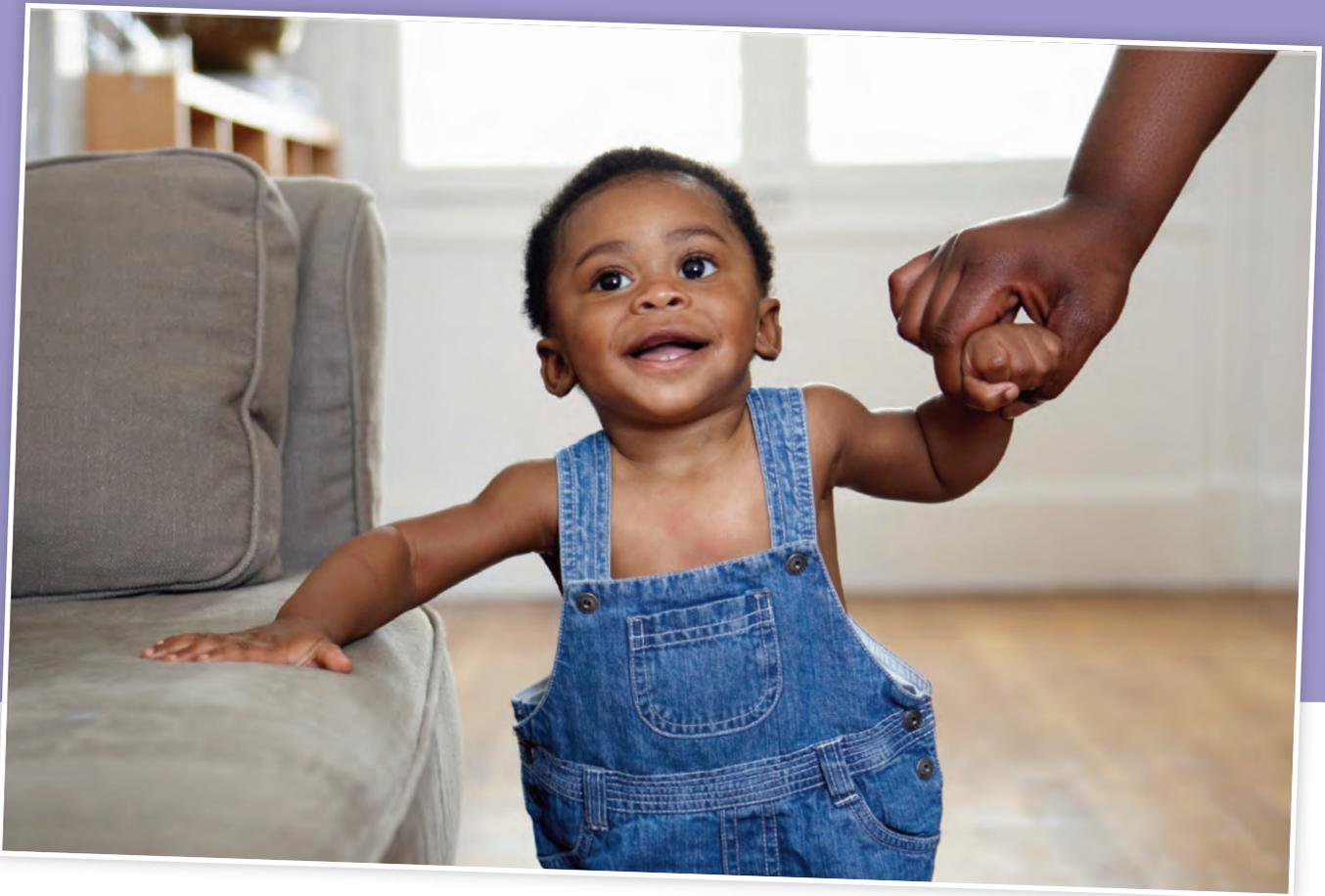
**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

En faisant bouger les tout-petits, on leur donne de bonnes habitudes pour la vie!



**À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté,
nous devons tous encourager les enfants à bouger.**

**Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées
d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca**



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

Saviez-vous que les enfants sont plus actifs lorsqu'ils sont dehors?



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Les enfants devraient faire de l'activité physique à tous les jours. Pensez aux jeux, aux sports et au transport actif!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**
by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

Donnez l'exemple en bougeant vous aussi!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Faites bouger les tout-petits; ils auront plus de chances de mener une vie saine et heureuse!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

L'activité physique est importante pour la santé et le développement!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ
by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION

Été, automne, hiver ou printemps... soyez actif en toute saison!



À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger.

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca



À vous
de jouer
ensemble!

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Financé par
LAWSON
FOUNDATION