

# 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](https://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](http://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](https://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](http://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](http://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](https://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](https://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](https://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](http://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](https://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](http://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](http://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](http://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](http://avousdejouerensemble.ca)



À vous  
de jouer  
ensemble!

best start  
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Financé par  
LAWSON  
FOUNDATION