



**Directives canadiennes en matière d'activité physique**  
**Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire**

**Votre plan pour une vie active au quotidien!**

Faire de l'activité physique tous les jours est agréable et sécuritaire pour la plupart des gens. Les bienfaits pour la santé associés à l'activité physique comprennent une amélioration de la condition physique et de la force ainsi qu'un sentiment de bien-être accru. Ce livret explique comment vous et votre famille pouvez planifier être physiquement actifs tous les jours à l'aide des *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Et n'oubliez pas : réduisez vos comportements sédentaires aussi!

## Définitions

### Qu'est-ce que l'activité physique?

- Ensemble de mouvements corporels qui augmentent le rythme cardiaque et la respiration.
- Tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques et qui utilise de l'énergie.

### Que sont les *Directives canadiennes en matière d'activité physique*?

Les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* décrivent la quantité et les types d'activités physiques qui procurent des bienfaits marqués pour la santé des Canadiennes et Canadiens.

### Qu'est-ce qu'un comportement sédentaire?

- Ensemble de postures ou d'activités caractérisées par peu de mouvements.
- Ces activités comprennent demeurer en position assise pendant une longue période, regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo passifs, passer beaucoup de temps à l'ordinateur (naviguer sur Internet ou travailler) et utiliser des moyens de transport motorisés.

### Que sont les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire*?

Les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* indiquent le temps que les Canadiennes et les Canadiens doivent soustraire à leurs activités sédentaires afin de minimiser les risques pour la santé.

### Activité physique d'intensité modérée

Sur une échelle de la capacité d'une personne, une activité d'intensité modérée équivaut généralement à 5 ou 6 sur 10.

La règle d'or est que, pendant une activité physique modérée, vous êtes capable de parler, mais vous ne pouvez pas chanter votre chanson préférée. Votre effort est assez important pour augmenter votre rythme cardiaque.

### Activité physique d'intensité élevée

Sur une échelle de la capacité d'une personne, une activité d'intensité élevée équivaut généralement à 7 ou 8 sur 10.

Lors d'une activité physique d'intensité élevée, vous n'êtes pas capable de prononcer plus que quelques mots sans vous arrêter pour prendre votre souffle. De plus, votre rythme cardiaque s'élève passablement.

### Activité physique d'intensité modérée à élevée (APMÉ)

L'APMÉ est une combinaison d'activités physiques d'intensité modérée et élevée. C'est la pratique de ce type d'activité physique qui vous permettra d'atteindre les objectifs des directives!

### Jeu actif

Le jeu actif est similaire à l'activité physique d'intensité modérée à élevée (APMÉ), mais est mieux contextualisé pour la petite enfance. Il s'agit d'activités qui font en sorte que les jeunes enfants travaillent dur, respirent fort et ont chaud.

# Table des matières

Conseils sur l'utilisation des journaux de suivi de l'activité physique : un outil pour bouger tous les jours!	p. 2
Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire	p. 3
Petite enfance	p. 3
Enfants	p. 5
Jeunes	p. 7
Adultes	p. 9
Aînés	p. 10
Continuum de la petite enfance	p. 11
Tableaux d'exemples	p. 12
Enfants	p. 12
Jeunes	p. 14
Adultes	p. 18
Aînés	p. 24
Tableaux vierges	p. 26
Petite enfance	p. 26
Enfants et jeunes	p. 27
Adultes et aînés	p. 28
Remerciements	p. 29

# Votre plan pour une vie active au quotidien!

Conseils sur l'utilisation des journaux de suivi de l'activité physique : votre outil pour planifier une vie active. Le journal n° 1 à la page 26 est conçu pour la petite enfance et liste des exemples d'activités que vous et votre nourrisson, tout-petit ou enfant d'âge préscolaire pouvez faire chaque jour pour être plus actifs. Voici donc quelques conseils supplémentaires sur l'utilisation des journaux destinés aux enfants, aux jeunes et aux aînés.

## Tableau n° 2 à la page 27

**Qui** — Enfants (âgés de 5 à 11 ans) et jeunes (âgés de 12 à 17 ans)

**Quoi** — Un journal hebdomadaire de l'activité physique pour inscrire le nombre total de minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée accumulées chaque jour. Notez-y les journées où vous prenez part à une activité d'intensité élevée et celles où vous faites des activités pour renforcer les os et les muscles. Additionnez les minutes chaque semaine afin de voir si vous suivez les lignes directrices!

**Où** — Gardez votre journal personnel d'activité physique à portée de main pour que ce soit facile de l'utiliser (par exemple sur le frigo!). Utilisez la version interactive en ligne lorsque vous êtes en déplacement.

**Quand** — Chaque jour! Choisissez un moment précis pour y inscrire quotidiennement la quantité d'activité physique que vous avez faite.

**Pourquoi** — Pour demeurer en santé! Les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* indiquent que les enfants et les jeunes devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activités physiques aérobies d'intensité modérée à élevée. Ces activités devraient comprendre la pratique d'exercices d'intensité élevée au moins 3 fois par semaine et d'activités pour renforcer les muscles et les os au moins 3 fois par semaine.

Les pages suivantes présentent des directives et des idées que votre famille et vous pourrez utiliser pour être actifs chaque jour.

**Note** : Vous avez l'autorisation de photocopier les journaux vierges de ce livret si vous en avez besoin. Pour télécharger les journaux vierges en format PDF, visitez le [www.csep.ca/directives](http://www.csep.ca/directives).

## Tableau n° 3 à la page 28

**Qui** — Adultes (âgés de 18 à 64 ans) et aînés (âgés de 65 ans et plus)

**Quoi** — Un journal hebdomadaire de l'activité physique pour inscrire le nombre total de minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée accumulées chaque jour par séances d'au moins 10 minutes de même que les jours où vous faites des activités pour renforcer les muscles et de l'entraînement à la force. Additionnez les minutes chaque semaine!

**Où** — Gardez votre journal personnel d'activité physique à portée de main pour que ce soit facile de l'utiliser (par exemple sur le frigo!). Utilisez la version interactive en ligne lorsque vous êtes en déplacement.

**Quand** — Chaque jour! Choisissez un moment précis pour y inscrire quotidiennement la quantité d'activité physique que vous avez faite.

**Pourquoi** — Pour demeurer en santé! Selon les recommandations des *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, les adultes âgés de 18 ans et plus devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine. Assurez-vous de faire des séances d'au moins 10 minutes et intégrez des activités pour renforcer les os et les muscles 2 fois par semaine.

# Directives canadiennes en matière d'activité physique

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

## Directives

Pour favoriser une croissance et un développement sains :



Les nourrissons (âgés de moins de 1 an) devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour – particulièrement par l'entremise de jeux interactifs au sol.



Les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) devraient faire au moins 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée, y compris :



Une variété d'activités dans divers environnements;



Des activités qui permettent de développer les habiletés motrices;



Une progression vers au moins 60 minutes de jeu actif à l'âge de 5 ans.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits.

### Pour un nourrisson, être actif signifie :

- Passer du temps sur le ventre
- Atteindre ou saisir des ballons ou d'autres jouets
- Jouer ou rouler sur le sol
- Ramper dans la maison

### Pour un tout-petit ou un enfant d'âge préscolaire, être actif signifie :

- Réaliser toute activité qui permet de bouger
- Monter les escaliers et bouger dans la maison
- Jouer dehors et explorer son environnement
- Ramper, marcher rapidement, courir ou danser

Plus les enfants vieillissent, plus ils ont besoin de prendre part à des jeux énergiques, par exemple sautiller, sauter, gambader et faire du vélo.

**Bouger tous les jours.  
Bouger ensemble!**

Toutes les activités comptent. Essayez ces trucs pour faire bouger les jeunes enfants :

- ☑ Créer des espaces sécuritaires pour le jeu.
- ☑ Mettre de la musique et apprendre ensemble des chansons accompagnées de mouvements.
- ☑ S'habiller en fonction de la météo et explorer à l'extérieur.
- ☑ Planifier du temps pour jouer avec d'autres enfants.
- ☑ Se déplacer à pied ou à vélo.

### Être actifs peut aider les jeunes enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur motricité
- Améliorer leur condition physique
- Avoir un cœur en santé
- Avoir du plaisir et se sentir bien
- Développer de la confiance en soi
- Améliorer leur capacité d'apprentissage et d'attention



# Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

POUR LA PETITE ENFANCE DE 0 À 4 ANS

## Directives



Pour favoriser une croissance et un développement sains, les personnes qui prennent soin des enfants devraient minimiser le temps que les nourrissons (âgés de moins de 1 an), les tout-petits (âgés de 1 à 2 ans) et les enfants d'âge préscolaire (âgés de 3 à 4 ans) consacrent à des activités sédentaires pendant les heures d'éveil. Ces activités comprennent demeurer en position assise ou être immobilisés (p. ex. dans une poussette ou une chaise haute) pendant plus d'une heure à la fois.



Chez les enfants de moins de 2 ans, l'exposition à des écrans (p. ex. télévision, ordinateur, jeux vidéo) n'est pas recommandée.



Chez les enfants de 2 à 4 ans, le temps passé devant un écran devrait être limité à moins d'une heure par jour; passer moins de temps devant un écran est encore mieux.

### Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Les comportements sédentaires sont ceux qui comportent très peu de mouvements pendant les heures d'éveil des enfants, par exemple demeurer en position assise ou couchée :

- Être dans une poussette, une chaise haute ou un siège d'auto
- Regarder la télévision
- Jouer avec des appareils électroniques ne sollicitant pas de mouvements tels des jeux vidéo, tablettes, ordinateurs et téléphones

### Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Développer des aptitudes sociales
- Mieux se comporter
- Améliorer leur capacité d'apprentissage et d'attention
- Améliorer leurs aptitudes langagières

À bas le sofa. Pour réduire la quantité de temps que les jeunes enfants consacrent à des activités sédentaires, vous pouvez :

- Limiter l'utilisation de parcs et de sièges pour nourrissons lorsque bébé est éveillé.
- Explorer et jouer avec votre enfant.
- Arrêter pour jouer pendant les longs voyages en voiture.
- Fixer des limites et prévoir des règles quant à la quantité de temps passé devant les écrans.
- Laisser la télévision et les ordinateurs à l'extérieur de la chambre à coucher.
- Amener les enfants à l'extérieur chaque jour.

**Quel meilleur moment que maintenant pour se lever et bouger!**

# Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

## Directives



Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

## Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les enfants transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- Des activités de terrain de jeux
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les enfants transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La course
- La natation

## Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les enfants à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les enfants peuvent :

- Jouer à la tague ou à la tague gelée!
- Aller dans un terrain de jeux après l'école.
- Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- Jouer à un jeu actif lors de la récréation.
- Aller glisser en toboggan au parc pendant le week-end.
- Aller sauter à cloche-pied dans les trous d'eau par un jour de pluie.



**60 minutes par jour – vous pouvez aider votre enfant à y arriver!**

# Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

À L'INTENTION DES ENFANTS ÂGÉS DE 5 À 11 ANS

## Directives

Pour favoriser la santé, les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :

-  Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.
-  Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

### Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle les enfants font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

### Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les enfants à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Améliorer leur condition physique
- Disposer de plus de temps pour développer de nouvelles habiletés

**Quel meilleur moment que maintenant pour inciter les enfants à se lever et à bouger!**





# Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

## Directives



Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

## Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les jeunes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- Le patinage
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les jeunes transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La course
- Le patin à roues alignées

## Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les jeunes à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

Les parents et les personnes qui prennent soin des jeunes peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les jeunes peuvent :

- ☑ Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- ☑ Aller au gym pendant le week-end.
- ☑ Participer à un cours de conditionnement physique après l'école.
- ☑ Rassembler les voisins afin de disputer un match de hockey ou de basketball improvisés après le souper.
- ☑ Pratiquer un sport tel que le basketball, le hockey, le soccer, les arts martiaux, la natation, le tennis, le golf, le ski, le surf des neiges...



**Il est temps de passer à l'action – 60 minutes par jour peuvent faire une différence.**

# Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

## Directives

Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient minimiser le temps qu'ils consacrent chaque jour à des activités sédentaires. Pour ce faire, ils devraient :

-  Limiter à deux heures par jour le temps de loisir passé devant l'écran; une réduction additionnelle est associée à des bienfaits supplémentaires pour la santé.
-  Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé), et réduire le temps passé en position assise et à l'intérieur pendant la journée.

### Sédentarité 101 : qu'est-ce qui constitue un comportement sédentaire?

Un comportement sédentaire est une période au cours de laquelle les jeunes font très peu de mouvements physiques. Voici quelques exemples :

- Demeurer longtemps en position assise
- Utiliser le transport motorisé (par exemple l'autobus ou la voiture)
- Regarder la télévision
- Jouer à des jeux vidéo passifs
- Jouer à l'ordinateur

**Il est temps que les jeunes se lèvent et se mettent à bouger!**

### Consacrer moins de temps à des activités sédentaires peut aider les jeunes à :

- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Avoir plus de plaisir avec leurs amis
- Disposer de plus de temps pour développer de nouvelles habiletés



# Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 18 À 64 ANS

## Directives



Pour favoriser la santé, les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

### Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les adultes transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les adultes transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- Le jogging
- Le ski de fond

### Être actif pendant au moins 150 minutes par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De décès prématuré
- De maladies du coeur
- D'accidents vasculaires cérébraux
- D'hypertension artérielle
- De certains types de cancers
- De diabète de type 2
- D'ostéoporose
- De surpoids et d'obésité

Et peut mener à une amélioration de :

- La forme physique
- La force
- La santé mentale (le moral et l'estime de soi)

### Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- ☑ En semaine, joignez-vous à un groupe communautaire de jogging ou de marche.
- ☑ Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le souper.
- ☑ Participez à un cours de danse après le travail.
- ☑ Rendez-vous tous les jours au travail à pied ou à vélo.
- ☑ Raclez le terrain, puis offrez à un voisin de raclez le sien.
- ☑ Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- ☑ Recommencez à pratiquer un sport que vous affectionniez pendant votre enfance ou essayez un nouveau sport.
- ☑ Bougez en famille pendant le week-end!

**Il est temps de passer à l'action. Marchez, courez, roulez et profitez de la vie!**

# Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES ADULTES ÂGÉS DE 65 ANS ET PLUS

## Directives



Pour favoriser la santé, et améliorer les capacités fonctionnelles, les adultes âgés de 65 ans et plus devraient faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.



Il est aussi bénéfique d'intégrer des activités pour renforcer les muscles et les os et faisant appel aux groupes musculaires importants au moins deux jours par semaine.



Les aînés à mobilité réduite devraient faire de l'activité physique afin d'améliorer leur équilibre et de prévenir les chutes.



S'adonner à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

## Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les aînés transpireront un peu et respireront plus fort. Des exemples d'activités :

- La marche rapide
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les aînés transpireront et seront essouffés. Des exemples d'activités :

- La natation
- Le ski de fond

## Être actifs pendant au moins 150 minutes par semaine peut contribuer à réduire le risque :

- De maladies chroniques telles que l'hypertension et les maladies du cœur
- De décès prématuré

Et peut également aider les aînés à :

- Conserver leur autonomie fonctionnelle
- Conserver leur mobilité
- Améliorer leur condition physique
- Améliorer ou maintenir leur poids corporel
- Maintenir leur santé osseuse
- Maintenir leur santé mentale et à se sentir mieux

## Choisissez un moment. Choisissez un lieu. Élaborez un plan et bougez davantage!

- ☑ Joignez-vous à un groupe communautaire de marche nordique en milieu urbain ou de marche dans un centre commercial.
- ☑ Marchez de façon rythmée autour du pâté de maisons après le dîner.
- ☑ Entraînez-vous puis prenez part à une marche ou à une course pour une organisation caritative!
- ☑ Recommencez à pratiquer votre sport préféré.
- ☑ Bougez en famille! Planifiez des « rencontres actives ».
- ☑ Profitez de la nature et faites de la randonnée pédestre pendant le week-end.
- ☑ Promenez votre chien après le souper.

**Il est temps de passer à l'action. Marchez, courez, roulez et profitez de la vie!**

# Continuum de la petite enfance

POUR LA PETITE ENFANCE (DE 0 À 4 ANS)

Recommandations en matière d'activité physique

Nourrisson 0 à 6 mois

Nourrisson 6 à 12 mois

Tout-petit 1 à 2 ans

Enfant d'âge préscolaire 3 à 4 ans

Encouragez l'activité physique interactive pendant la journée et dans différents environnements. Incluez des activités qui favorisent le développement de la motricité et l'apprentissage.

Chaque jour, les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire devraient faire 180 minutes d'activité physique d'intensité diverse répartie tout au long de la journée.

Au fur et à mesure que les enfants d'âge préscolaire apprennent et maîtrisent de nouveaux mouvements et de nouvelles compétences qui rendent les choix d'activité physique plus variés, il est important d'accroître l'intensité de certaines activités. À l'âge de 5 ans, ils devraient accumuler chaque jour au moins 60 minutes de jeu actif (c.-à-d. des activités d'intensité modérée à élevée) afin de respecter les directives pour les enfants et les jeunes.

Comment faire bouger davantage votre enfant

Les jeunes nourrissons devraient passer du temps sur le ventre plusieurs fois par jour. Ce temps sur le ventre contribuera à renforcer leur cou et les muscles de leurs membres.

Les nourrissons devraient passer du temps de qualité à interagir avec leurs parents et les gens qui prennent soin d'eux afin de rendre l'activité plus agréable, et ce, le plus souvent possible.

Atteindre et saisir des objets, ramper, pousser et tirer sont des types d'activités physiques que les nourrissons peuvent faire chaque jour. Ces activités contribueront à renforcer leurs muscles et à développer leur motricité.

Les nourrissons devraient avoir accès à une variété de jouets sécuritaires et adaptés à leur âge ainsi qu'à de nombreuses occasions d'interagir avec leurs parents, les personnes qui en prennent soin, leur fratrie et des amis.

Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants devraient encourager les tout-petits à ramper, marcher, grimper et explorer des environnements intérieurs, extérieurs, humides, secs, chauds et froids.

Puisque les tout-petits développent de nouvelles habiletés motrices, ils devraient être exposés à des expériences et environnements nouveaux par l'intermédiaire de jeux, d'activités et de jouets variés.

De plus, les enfants d'âge préscolaire devraient être encouragés à participer à des activités d'intensité plus élevée. Ces activités contribueront à leur apporter des bienfaits pour la santé associés à une vie active.

Les enfants d'âge préscolaire peuvent aussi améliorer leurs compétences en faisant des types d'activités plus complexes comme jouer avec des balles et ballons, apprendre un sport ou apprendre à faire du vélo. De plus, les enfants d'âge préscolaire devraient avoir l'occasion de jouer librement et être encouragés à explorer de nouvelles activités tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, dans des environnements humides, secs, chauds et froids.



# POUR LES ENFANTS : 5 À 11 ANS

David est père monoparental de Juliette, 7 ans. David sait qu'ils doivent tous les deux être plus actifs, alors il fait l'effort de planifier plus de temps actif lorsqu'ils sont ensemble et d'encourager Juliette à jouer activement pendant la récréation.



Juliette a réussi à faire au moins 60 minutes d'APMÉ chaque jour de la semaine. David a pour sa part réussi à intégrer simultanément des périodes d'activité physique pour lui!

David (père) et Juliette (fille de 7 ans)

## DIMANCHE

David et Juliette courent et jouent à se lancer la balle ou le ballon à l'extérieur en après-midi

David et Juliette  
🕒 60min

Juliette  
🕒 60min

## LUNDI

Joue à la tague à la récréation

Juliette 🕒 15min

Joue avec le chien de la voisine après l'école

Juliette 🕒 15min

David fait du jogging et Juliette fait du vélo à ses côtés avant le souper

David et Juliette  
🕒 30min

Juliette  
🕒 60min

## MARDI

Joue à la tague à la récréation

Juliette 🕒 15min

Va au parc avec les voisins

Juliette 🕒 45min

Juliette  
🕒 60min

## MERCREDI

Cours d'éducation physique à l'école

Juliette 🕒 30min

David et Juliette jouent au basketball dans l'entrée de cour après l'école

David et Juliette  
🕒 30min

Juliette  
🕒 60min

## JEUDI

Joue à la tague à la récréation

Juliette 🕒 15min

David fait du jogging et Juliette fait du vélo à ses côtés avant le souper

David et Juliette  
🕒 45min

Juliette  
🕒 60min

## VENREDI

Joue à des jeux actifs avec les amis de sa classe

Juliette 🕒 30min

Juliette va au parc avec les voisins pendant que David participe à sa partie de soccer hebdomadaire

David et Juliette  
🕒 50min

Juliette  
🕒 80min

## SAMEDI

David et Juliette organisent une partie de soccer avec les voisins après le dîner

David et Juliette  
🕒 60min

Juliette  
🕒 60min

## DIMANCHE

Arts martiaux en après-midi

Alex  60min

## LUNDI

Va au parc à vélo pour jouer avec des amis après l'école

Alex  60min

## MARDI

Joue à un jeu actif à la récréation

Alex  15min

Fait du vélo après l'école

Alex  45min

## MERCREDI

Arts martiaux en soirée

Alex  60min

## JEUDI

Joue à un jeu actif à la récréation

Alex  15min

Va au parc à vélo pour jouer avec des amis après l'école

Alex  60min

## VENDREDI

Cours d'éducation physique à l'école

Alex  30min

Va chez un ami et en revient à vélo après l'école

Alex  30min

## SAMEDI

Joue avec ses amis au parc après le dîner

Alex  60min

Va au parc et en revient à vélo

Alex  10min

Alex  60min

Alex  60min

Alex  60min

Alex  60min

Alex  75min

Alex  60min

Alex  70min



Alex arrive à faire au moins 60 minutes d'APMÉ chaque jour même s'il n'est pas un grand amateur de sports. La clé était de trouver quelque chose qu'il aime faire!



## POUR LES ENFANTS : 5 À 11 ANS

Alex, 10 ans, est récemment allé à une fête d'anniversaire au centre d'arts martiaux. Il a adoré! Ses parents l'ont inscrit, même s'il n'avait jamais voulu s'inscrire à aucun autre sport auparavant. Ses amis et lui jouent maintenant à des jeux de type arts martiaux pendant la récréation et au parc! Ses parents l'encouragent aussi à faire du vélo et à marcher plutôt que de demander qu'on le conduise.

Alex (garçon de 10 ans)

# POUR LES JEUNES : 12 À 17 ANS

Jérémie, 12 ans, est un garçon actif, même s'il ne prend part à aucune activité sportive organisée puisque le budget de sa famille ne le permet pas. Sa mère, Jocelyne, et son père, Lee, mettent tout en œuvre pour organiser des activités peu coûteuses et encouragent Jérémie à jouer dehors avec sa petite soeur, Mélanie, et sa grand-mère, May Ling.



Jérémie atteint son objectif de 60 minutes par jour toute la semaine. Sa mère et son père accumulent aussi des périodes d'APMÉ dans le but d'atteindre les recommandations des directives.

Jérémie (garçon de 12 ans)

## DIMANCHE

Jérémie et sa famille vont patiner ensemble avant le souper à la patinoire municipale

Jérémie et sa famille  
🕒 60min

## LUNDI

Jérémie et Mélanie jouent au parc avec leur grand-mère, May Ling, après l'école

Jérémie et Mélanie  
🕒 60min

## MARDI

Joue dans la neige pendant la récréation

Jérémie 🕒 20min

Bâtit un fort de neige après l'école

Jérémie 🕒 40min

## MERCREDI

Cours d'éducation physique à l'école

Jérémie 🕒 30min

Joue au hockey dans la rue avec un ami après l'école

Jérémie 🕒 30min

## JEUDI

Jérémie et Mélanie jouent au parc avec leur grand-mère, May Ling, après l'école

Jérémie et Mélanie  
🕒 60min

## VENREDI

Joue à la tague à la récréation

Jérémie 🕒 15min

La classe de Jérémie joue à un jeu actif tous les vendredis

Jérémie 🕒 15min

Jérémie joue avec ses amis après l'école

Jérémie 🕒 30min

## SAMEDI

Lee et Jérémie organisent une partie de hockey improvisée pour les gens de leur rue en après-midi

Jérémie et Lee  
🕒 60min

Jérémie  
🕒 60min

Jérémie  
🕒 60min

Jérémie  
🕒 60min

Jérémie  
🕒 60min

Jérémie  
🕒 60min

Jérémie  
🕒 60min

Jérémie  
🕒 60min

## DIMANCHE

Aide sa mère et son père à faire du jardinage le matin

Sherene ⌚ 60min

## LUNDI

Va à l'école et en revient en patins à roues alignées

Sherene ⌚ 20min

Entraînement d'athlétisme après l'école

Sherene ⌚ 60min

## MARDI

Va à l'école et en revient en patins à roues alignées

Sherene ⌚ 20min

Entraînement de soccer en soirée

Sherene ⌚ 60min

## MERCREDI

Va à l'école et en revient en patins à roues alignées

Sherene ⌚ 20min

Cours d'éducation physique à l'école

Sherene ⌚ 30min

Joue au soccer avec son frère en soirée

Sherene ⌚ 30min

## JEUDI

Va à l'école et en revient en patins à roues alignées

Sherene ⌚ 20min

Entraînement de soccer en soirée

Sherene ⌚ 60min

## VENDREDI

Va à l'école et en revient en patins à roues alignées

Sherene ⌚ 20min

Cours d'éducation physique à l'école

Sherene ⌚ 30min

Va chez un ami et en revient à vélo en soirée

Sherene ⌚ 30min

## SAMEDI

Participe à une partie de soccer en après-midi

Sherene ⌚ 60min

Sherene ⌚ 60min

Sherene ⌚ 80min

Sherene ⌚ 80min

Sherene ⌚ 80min

Sherene ⌚ 80min

Sherene ⌚ 80min

Sherene ⌚ 60min



Sherene fait beaucoup d'activité pendant la semaine et arrive facilement à intégrer chaque jour au moins 60 minutes d'APMÉ.



## POUR LES JEUNES : 12 À 17 ANS

Sherene a 17 ans et a toujours joué au soccer. Son entraîneuse l'a récemment encouragée à tenter de se joindre à l'équipe d'athlétisme, et elle a réussi! Sa mère lui a dit qu'aller à l'école en patins à roues alignées, plutôt que de demander au voisin de la conduire, l'aiderait à maintenir sa condition physique pour l'athlétisme et le soccer.

Sherene (fille de 17 ans)



# POUR LES JEUNES : 12 À 17 ANS

Maria, une mère active, veut passer plus de temps avec son fils de 16 ans, Sergio. Sergio adore être à l'extérieur et passe beaucoup de temps au terrain de basketball avec ses amis. Elle trouvait que le seul moment où ils étaient ensemble était devant la télévision le soir. Maria fait maintenant des plans pour être active avec son fils. Sergio accumule davantage d'activité physique en allant à son travail à temps partiel à vélo et est responsable de s'assurer que le chien de la famille fasse lui aussi suffisamment d'activité physique.



Sergio utilise une forme de transport actif pour ses déplacements. Cela l'aide à respecter les directives qui stipulent de pratiquer 60 minutes d'APMÉ chaque jour.

Sergio (garçon de 16 ans)

## DIMANCHE

Sergio va à son travail à temps partiel et en revient à vélo

Sergio 30min

Sergio et Maria vont promener le chien en soirée

Sergio et Maria 30min

Sergio

60min d'APMÉ

## LUNDI

Sergio joue au basketball pendant l'heure du dîner avec ses amis

Sergio 40min

Sergio promène le chien après l'école

Sergio 30min

Sergio

70min d'APMÉ

## MARDI

Cours d'éducation physique à l'école

Sergio 30min

Sergio participe à son entraînement de basketball en soirée

Sergio 60min

Sergio

90min d'APMÉ

## MERCREDI

Sergio joue au basketball pendant l'heure du dîner avec ses amis

Sergio 40min

Sergio promène le chien après l'école

Sergio 20min

Sergio

60min d'APMÉ

## JEUDI

Sergio va au travail et en revient à vélo après l'école

Sergio 30min

Sergio et Maria vont promener le chien après l'école

Sergio et Maria 30min

Sergio

60min d'APMÉ

## VENDREDI

Sergio prend part à une partie de basketball

Sergio 45min

Sergio promène le chien

Sergio 15min

Sergio

60min d'APMÉ

## SAMEDI

Sergio va au travail et en revient à vélo

Sergio 30min

Sergio participe à un entraînement de basketball

Sergio 60min

Sergio

90min d'APMÉ



## DIMANCHE

Donne un cours de danse le matin

Nicole ⌚ 60min

Fait de la danse en après-midi

Nicole ⌚ 30min

## LUNDI

Suit un cours de danse après l'école

Nicole ⌚ 60min

## MARDI

Cours d'éducation physique à l'école

Nicole ⌚ 30min

Prend part à un cours de yoga avec sa mère

Nicole ⌚ 60min

## MERCREDI

Suit un cours de danse après l'école

Nicole ⌚ 60min

Amène les voisins au parc après l'école pour jouer à la tague

Nicole ⌚ 30min

## JEUDI

Cours d'éducation physique à l'école

Nicole ⌚ 30min

Va nager à la piscine municipale

Nicole ⌚ 60min

## VENDREDI

Va faire du vélo avec des amies en soirée

Nicole ⌚ 60min

## SAMEDI

Donne un cours de danse après le dîner

Nicole ⌚ 60min

Nicole ⌚ 90min d'APMÉ

Nicole ⌚ 60min d'APMÉ

Nicole ⌚ 90min d'APMÉ

Nicole ⌚ 90min d'APMÉ

Nicole ⌚ 90min d'APMÉ

Nicole ⌚ 60min

Nicole ⌚ 60min



Nicole aime faire du bénévolat dans sa communauté les fins de semaine. Cette activité l'aide à accumuler 60 minutes d'APMÉ chaque jour.



## POUR LES JEUNES : 12 À 17 ANS

Nicole, 15 ans, adore danser. Cette année, elle a commencé à donner un cours bénévolement! Elle est emballée et adore aider sa communauté. Nicole est aussi gardienne chez ses voisins après l'école et aime jouer à des jeux actifs avec eux.

Nicole (fille de 15 ans)

# POUR LES ADULTES : 18 À 64 ANS

Harpreet, une jeune adulte de 28 ans occupant un travail exigeant, ne savait pas comment demeurer active. Elle a donc décidé de se joindre à un club de jogging. Elle a commencé lentement, mais a graduellement gagné en endurance. Elle s'est même inscrite à une course de 10 km! Elle trouve que courir est un bon moyen de rencontrer des amis ayant les mêmes intérêts et de réduire le stress.



Harpreet aime l'activité qu'elle pratique et fait chaque semaine 2 jours de renforcement musculaire et 160 minutes d'APMÉ.

Harpreet (femme de 28 ans)

## DIMANCHE

Cours d'exercice après le dîner

Harpreet

Renforcement musculaire et 🕒 30min d'APMÉ

## LUNDI

## MARDI

Se joint à un groupe de jogging chaque mardi soir

Harpreet

🕒 30min d'APMÉ

## MERCREDI

## JEUDI

Va au gym pendant le dîner

Harpreet

Renforcement musculaire et 🕒 20min d'APMÉ

## VENREDI

Fait du jogging après le travail

Harpreet

🕒 30min d'APMÉ

## SAMEDI

Fait du jogging dehors le matin

Harpreet

🕒 50min d'APMÉ

Harpreet

Renforcement musculaire et 🕒 30min d'APMÉ

Harpreet

🕒 30min d'APMÉ

Harpreet

Renforcement musculaire et 🕒 20min d'APMÉ

Harpreet

🕒 30min d'APMÉ

Harpreet

🕒 50min d'APMÉ

## DIMANCHE

Patinage en famille avec Lee, Jérémie et Mélanie à la patinoire municipale avant le souper

Jocelyne  
🕒 60min d'APMÉ

Jocelyne  
🕒 60min d'APMÉ

## LUNDI

Groupe de marche sur l'heure du dîner

Jocelyne 🕒 30min

Jocelyne  
🕒 30min d'APMÉ

## MARDI

## MERCREDI

Groupe de marche sur l'heure du dîner

Jocelyne 🕒 30min

Soulève des poids à la maison en soirée

Jocelyne  
Renforcement musculaire

Jocelyne  
Renforcement musculaire et 🕒 30min d'APMÉ

## JEUDI

Marche rapide après le souper

Jocelyne 🕒 30min

Jocelyne  
🕒 30min d'APMÉ

## VENDREDI

## SAMEDI

Cours au centre communautaire en après-midi

Jocelyne  
Renforcement musculaire  
🕒 30min

Jocelyne  
Renforcement musculaire

180

À l'aide d'une bonne planification, Jocelyne réussit à faire 2 jours d'exercices de renforcement musculaire et 180 minutes d'activités physiques d'intensité modérée à élevée (APMÉ).



## POUR LES ADULTES : 18 À 64 ANS

Jocelyne, 32 ans, connaît l'importance de l'activité physique, mais la famille ne peut se permettre une inscription au gym et à des activités sportives organisées. Jocelyne est à l'affût des activités à faible coût au centre communautaire et prend part à un groupe de marche au travail sur l'heure du dîner. Elle s'assure que les week-ends sont utilisés pour bouger en famille, avec son mari, Lee, son fils, Jérémie, et sa fille, Mélanie.

Jocelyne (femme de 32 ans)

## POUR LES ADULTES : 18 À 64 ANS

David est père monoparental de Juliette, 7 ans. David sait qu'ils doivent tous les deux être plus actifs, alors il fait l'effort de planifier plus de temps actif lorsqu'ils sont ensemble plutôt que de regarder la télévision. Certaines activités sont d'intensité modérée pour Juliette, mais de faible intensité pour David. Cependant, même les activités de faible intensité éloignent David du sofa, et il se sent bien après avoir passé du temps à l'extérieur.



David fait 2 jours d'exercices de renforcement musculaire et 150 minutes d'APMÉ. Il accumule aussi un autre 150 minutes d'activités de faible intensité grâce au temps passé avec Juliette.

David (homme de 38 ans)

### DIMANCHE

Travail intense dans la cour le matin

David 30min

Court et joue au parc avec Juliette en après-midi

David 60min

David  
Renforcement musculaire,  
 30min d'APMÉ et  
 60min d'activité de faible intensité

### LUNDI

Fait du jogging pendant que Juliette fait du vélo à ses côtés avant le souper

David 30min

David  
 30min d'APMÉ

### MARDI

### MERCREDI

David et Juliette jouent au basketball dans l'entrée de cour après l'école

David 30min

Soulève des poids une fois que Juliette est au lit

David  
Renforcement musculaire

David  
Renforcement musculaire,  
 30min d'activité de faible intensité

### JEUDI

Fait du jogging pendant que Juliette fait du vélo à ses côtés avant le souper

David 30min

David  
 30min d'APMÉ

### VENREDI

Prend part à sa partie de soccer hebdomadaire

David 60min

David  
 60min d'APMÉ

### SAMEDI

David et Juliette organisent une partie de soccer pour les voisins après le dîner

David 60min

David  
 60min d'activité de faible intensité



## DIMANCHE

Joue à se lancer la balle avec sa nièce après le dîner

Omar  30min

## LUNDI

Soulève des poids après le travail au gym

Omar

Renforcement musculaire

## MARDI

## MERCREDI

Va au gym après le travail pour faire du vélo sur un ergomètre pour les bras et soulever des poids

Omar

Renforcement musculaire et  30min d'APMÉ

## JEUDI

## VENREDI

Joue au basketball en fauteuil roulant au gym après le travail

Omar  60min

## SAMEDI

Se promène en fauteuil roulant sur la piste derrière sa maison le matin

Omar  30min

Omar

 30min d'APMÉ

Omar

Renforcement musculaire

Omar

Renforcement musculaire et  30min d'APMÉ

Omar

 60min d'APMÉ

Omar

 30min d'APMÉ

150

Omar n'a aucune difficulté à faire 2 jours d'activités de renforcement musculaire et 150 minutes d'APMÉ.



## POUR LES ADULTES : 18 À 64 ANS

Omar, 39 ans, utilise un fauteuil roulant manuel comme principal mode de déplacement. Il joue au basketball en fauteuil roulant amateur avec quelques amis et aime s'entraîner au gym et à la maison. Il est important de garder en tête que l'intensité d'une activité sera différente d'une personne à l'autre selon le handicap.

Omar (homme de 39 ans)



## POUR LES ADULTES : 18 À 64 ANS

Maria, une mère active de 46 ans, veut passer plus de temps avec son fils, qui adore être à l'extérieur et passe beaucoup de temps au terrain de basketball. Maria faisait des plans pour être active avec son fils. Toutefois, son horaire de travail rendait cette planification difficile jusqu'à ce qu'elle crée avec des collègues un groupe de marche sur l'heure du dîner. Il s'agit d'une activité d'intensité modérée à élevée.



Maria surpasse facilement les recommandations des directives et fait 2 jours de renforcement musculaire et 150 minutes d'APMÉ tout en passant plus de temps avec son fils.

Maria (femme de 46 ans)

### DIMANCHE

Sergio et Maria vont promener le chien en soirée

Maria 30min

Maria 30min d'APMÉ

### LUNDI

### MARDI

Maria prend part à un cours de yoga pendant que Sergio est à son entraînement de basketball

Maria  
Renforcement musculaire

Maria  
Renforcement musculaire

### MERCREDI

Marche sur l'heure du dîner

Maria 30min

Maria 30min d'APMÉ

### JEUDI

Soulève des poids après le travail

Maria  
Renforcement musculaire

Sergio et Maria vont promener le chien en soirée

Maria 30min

Maria  
Renforcement musculaire et 30min d'APMÉ

### VENDREDI

Maria travaille intensément dans le jardin le matin, puis va marcher au gym pendant que Sergio est à son entraînement de basketball

Maria  
Renforcement musculaire et 60min d'APMÉ

Maria  
Renforcement musculaire et 60min d'APMÉ

### SAMEDI

## DIMANCHE

Travail intense dans la cour le matin

Jameel

Renforcement musculaire et ⌚ 30min d'APMÉ

## LUNDI

Marche rapide pendant l'heure du dîner

Jameel ⌚ 30min

## MARDI

## MERCREDI

Marche rapide pendant l'heure du dîner

Jameel ⌚ 30min

## JEUDI

## VENREDI

Travail intense dans la cour le matin

Jameel

Renforcement musculaire et ⌚ 30min d'APMÉ

## SAMEDI

Joue un 9 trous de golf avec un ami (sans chariot!)

Jameel ⌚ 120min

Jameel

Renforcement musculaire et ⌚ 30min d'APMÉ

Jameel

⌚ 30min d'APMÉ

Jameel

⌚ 30min d'APMÉ

Jameel

Renforcement musculaire et ⌚ 30min d'APMÉ

Jameel

⌚ 60min d'activité de faible intensité

⌚ 60min d'APMÉ

180

Jameel adore faire ses 2 jours d'exercices de renforcement musculaire et ses 180 minutes d'activité d'intensité modérée à l'extérieur.



## POUR LES ADULTES : 18 À 64 ANS

Jameel, 54 ans, vient de recevoir un diagnostic d'hypertension artérielle. Son père est mort d'une crise cardiaque à 62 ans, alors Jameel veut vraiment se mettre à bouger pour améliorer sa propre santé. Pour être certain de son choix, Jameel a parlé à son professionnel de la santé avant d'entreprendre de nouvelles activités. Il s'agit d'activités d'intensité modérée.

Jameel (homme de 54 ans)

## POUR LES AÎNÉS : 65 ANS ET PLUS

May Ling, 68 ans, est veuve depuis peu et veut passer plus de temps en compagnie de gens. Pour la première fois, elle s'est informée sur les activités offertes par la communauté de retraités où elle vit. Elle et une amie ont décidé de se mettre au badminton et à l'aquaforme pour la première fois de leur vie! Certaines journées de la semaine, May Ling garde ses petits-enfants, Jérémie et Mélanie.



May Ling fait 2 jours d'exercices de renforcement musculaire et 165 minutes d'APMÉ tout en essayant de nouvelles activités et en passant du temps en famille!

May Ling (femme de 68 ans)

### DIMANCHE

### LUNDI

Promène Mélanie autour du parc pendant que Jérémie joue

May Ling 15min

May Ling  
 15min d'APMÉ

### MARDI

Joue au badminton avec une amie au centre communautaire après le dîner

May Ling 30min

May Ling  
 30min d'APMÉ

### MERCREDI

Prend part à un cours d'aquaforme au centre communautaire avant le dîner

May Ling  
Renforcement musculaire et 30min d'APMÉ

May Ling  
Renforcement musculaire et 30min d'APMÉ

### JEUDI

Promène Mélanie autour du parc pendant que Jérémie joue

May Ling 30min

May Ling  
 30min d'APMÉ

### VENDREDI

### SAMEDI

Travail intense dans le jardin communautaire le matin

May Ling  
Renforcement musculaire et 60min d'APMÉ

May Ling  
Renforcement musculaire et 60min d'APMÉ

## DIMANCHE

## LUNDI

Travaille dans le jardin avant le dîner

Juan  30min

Juan  
 30min d'APMÉ

## MARDI

Fait du vélo stationnaire en après-midi (10 minutes à la fois avec des pauses de 5 minutes entre les séances)


Juan  30min


Juan  
 30min d'APMÉ

## MERCREDI

Travaille dans le jardin avant le dîner

Juan

Renforcement musculaire et  30min d'APMÉ

Juan  
Renforcement musculaire et  30min d'APMÉ

## JEUDI

## VENREDI

Rencontre un voisin pour une marche rapide chaque vendredi


Juan  30min

Juan  
 30min d'APMÉ

## SAMEDI

Travaille dans le jardin avant le dîner

Juan

Renforcement musculaire et  30min d'APMÉ

Juan  
Renforcement musculaire et  30min d'APMÉ

150

Juan utilise son pouce vert pour faire 2 jours d'exercices de renforcement musculaire et 150 minutes d'APMÉ en travaillant dans son jardin.



## POUR LES AÎNÉS : 65 ANS ET PLUS

Juan vient d'avoir 73 ans. Il a toujours été modérément actif et veut le demeurer. Cependant, il a déménagé dans une petite communauté rurale qui ne possède pas d'installations de loisirs. Il s'est donc acheté un vélo stationnaire et cultive un jardin. Il s'agit d'activités d'intensité modérée et élevée.

Juan (homme de 73 ans)

# Journal vierge n° 1 – Petite enfance

Le journal n° 1 est conçu pour la petite enfance et liste des exemples d'activités que vous et votre nourrisson, tout-petit ou enfant d'âge préscolaire pouvez faire chaque jour pour être plus actifs. Tentez de cocher le plus de boîtes possible chaque jour!





























	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
NOURRISSON (0 À 6 MOIS)	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur
NOURRISSON (6 À 12 MOIS)	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur
TOUT-PETIT (1 À 2 ANS)	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur
ENFANT D'ÂGE PRÉSCOLAIRE (3 À 4 ANS)	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif



# Journal vierge n° 2 – Enfants et jeunes





























Nom

**Le journal n° 2** est un journal hebdomadaire personnel de l'activité physique à utiliser pour inscrire le nombre total de minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée accumulées chaque jour. Notez les journées où vous prenez part à une activité d'intensité élevée et celles où vous faites des activités pour renforcer les os et les muscles. Additionnez les minutes chaque semaine afin de voir si vous suivez les lignes directrices!

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 
Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 
Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 
Total 	Total 	Total 	Total 	Total 	Total 	Total 

# Journal vierge n° 3 – Adultes et aînés

**Le journal n° 3** est un journal hebdomadaire personnel de l'activité physique à utiliser pour inscrire le nombre total de minutes d'activité physique aérobie d'intensité modérée à élevée accumulées chaque jour par séances d'au moins 10 minutes de même que les jours où vous faites des activités pour renforcer les muscles et de l'entraînement à la force. Additionnez les minutes chaque semaine!

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 
Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 
Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 	Activité 
Total 	Total 	Total 	Total 	Total 	Total 	Total 

# Remerciements



La **Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)** est le principal organisme canadien consacré à l'entraînement personnel et à la recherche sur l'activité physique, la santé et la condition physique. Nous promovons la génération, la croissance, la synthèse, le transfert et l'application de l'excellence en recherche, en éducation et en formation dans les domaines de la physiologie de l'exercice et de la science de l'exercice. Nos membres incarnent notre mission : être la norme par excellence en ce qui concerne la santé et la condition physique. Ainsi, ils misent sur leurs compétences pour inciter les Canadiennes et Canadiens à être physiquement actifs en toute sécurité. En effet, nos membres offrent ce qui se fait de mieux en matière de programmes de condition physique et d'activité physique, et de conseils spécialisés et adaptés. Et s'ils peuvent offrir ce type d'encadrement, c'est qu'ils possèdent une formation exhaustive et qu'ils basent leurs conseils sur des résultats de recherche fondée sur des données probantes.



Le **groupe Recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO)** est un centre d'excellence multidisciplinaire de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité chez les enfants et les jeunes. Il contribue à la compréhension du poids santé et à la prévention de l'obésité et met au point et évalue des stratégies innovantes visant à gérer et à traiter l'obésité et ses conséquences sur la santé afin de réduire la prévalence globale de l'obésité et son fardeau social.



**ParticipACTION** est le porte-parole national de l'activité physique et de la participation aux sports au Canada. Grâce à son leadership en communication, en renforcement des capacités et en échange des connaissances, ParticipACTION inspire les Canadiens à bouger davantage et les appuie dans cette démarche.

