

# LES 4 PRÉFÉRÉES DE

NOM \_\_\_\_\_

Dessine tes activités préférées de chacune des catégories des Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures.

## **SUER**

Ta journée ne serait pas idéale sans au moins 60 minutes d'activité physique qui fait battre ton cœur.

## **BOUGER**

Pour une journée idéale, tu as besoin de quelques heures d'activité physique d'intensité légère.



## **DORMIR**

Si tu as entre 5 et 13 ans, tu as besoin de 9-11 heures de sommeil par nuit sans interruption et si tu as entre 14 et 17 ans, tu en as besoin de 8-10 heures.

## **S'ASSEOIR**

Un maximum de 2 heures de temps de loisir devant un écran chaque jour et un minimum de périodes prolongées en position assise.