|  |  |
| --- | --- |
| **En bonne santé toute sa vie**Faire minimum 1 heure d’activité physique par jour et ne pas être sédentaire. | **La sédentarité c’est quoi ?**Être plus de 7 heures par jour Assis ou allonge (en dehors du sommeil) |
| Bonne santé.JPG | SEDENTARITE.JPG |
| **Aujourd’hui, Martine Duclos médecin du sport dit :**le manque d’activité physique + la sédentaritéChez les enfants de moins de 12 ans augmentent et déclenchent certaines maladies |
| Surpoids / ObésitéObésité.JPG Troubles des fonctions du cerveauInfarctusInfarctus.JPG  |  Diabète.JPGDiabèteTroubles cognitifs.JPG  |

**L’ACTIVITE PHYSIQUE**

**C’EST QUOI EXACTEMENT**

**Mes activités à l’école**

****

**Des déplacements ACTIFS**



**+**

**+**

**Mes loisirs actifs**

****

**Mon activité à la maison**

****