

**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**