

# FICHE D'activités

## Place cette feuille SUR LE FRIGO à la maison

Chaque fois que tu fais une activité, tu peux mettre un collant dans un des carrés. Vois à quelle vitesse tu peux remplir toute la feuille. Vérifie si tu as choisi des activités qui aident toutes les parties de ton corps à être plus en forme.

Si tu as fini de remplir une feuille, tu peux en commencer une autre. S'il ne reste plus de collants, tu peux simplement faire un dessin qui illustre ce que tu as accompli.

Demande à maman et à papa de vérifier ton progrès. Tu sais bien que tu peux y arriver!



Les activités de musculation sont celles qui t'obligent à utiliser tes muscles. Ce sont des activités comme grimper ou soulever, porter, tirer et pousser des choses.

Les activités d'endurance sont celles qui font travailler ton cœur et tes poumons. Ce sont des activités comme courir, sauter et sautiller.

Les activités d'assouplissement sont celles qui aident ton corps à bouger plus facilement. Ce sont des activités comme se pencher, s'étirer et grimper.



- Il est important de faire des étirements tous les jours.
- Il est important de courir, de sauter ou de marcher vite plusieurs fois par jour.
- Il est important de transporter des choses qui sont un petit peu lourdes pour toi, de lever et de tirer des objets, parce que cela t'aidera à devenir plus fort.

**N'oublie pas – Il faut bouger pour être en bonne santé!**

**Pour obtenir plus de renseignements :**

Composez le 1 888 334-9769 ou consultez le site suivant : [www.santecanada.ca/guideap](http://www.santecanada.ca/guideap).

Regarde bien les illustrations de cette page...

- Peux-tu identifier les activités qui aident tes poumons et ton cœur à travailler plus fort et qui te font transpirer?
- Peux-tu identifier les activités qui obligent les gens à se pencher, à s'étirer ou à se contorsionner?
- Peux-tu trouver les activités qui obligent les gens à utiliser davantage leurs muscles?



Santé Canada Health Canada



CSEP Société canadienne de physiologie de l'exercice



© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre du Santé, 2002 Cat. H39-648/2002-1F ISBN 0-662-32900-7