



## Par ici, ça bouge OBJECTIFS d'activités - Carte 1

www.movethisway.ca

*Cette carte n'impose aucun minimum de temps. Soyez actif et essayez les activités proposées.*

Faites une promenade avec un membre de votre famille, un ami ou un animal de compagnie	Prenez un petit-déjeuner santé aujourd'hui (3 groupes d'aliments ou plus)	Activité physique de votre choix	Allez prendre une marche	Jouez à un jeu dynamique à l'intérieur avec un ami ou un membre de votre famille
Bougez au rythme d'une musique de votre choix	Activité physique de votre choix	Allez prendre une marche	Mangez au moins 5 portions de fruits et de légumes aujourd'hui	Faites une activité à l'intérieur
Allez prendre une marche	Faites une activité pendant votre pause-repas	Prenez un petit-déjeuner santé aujourd'hui (3 groupes d'aliments ou plus)	Faites des activités à l'extérieur avec un(e) ami(e), un membre de la famille ou un animal de compagnie	Activité physique de votre choix
Mangez au moins 5 portions de fruits et de légumes aujourd'hui	Allez prendre une marche	Faites des activités à l'extérieur	Activité physique de votre choix	Allez prendre une marche
Demandez à un(e) ami(e) de se joindre à vous pour relever ce défi	Activité physique de votre choix	Allez prendre une marche	Bougez au rythme d'une musique de votre choix	Essayez un nouveau fruit ou légume aujourd'hui

Votre nom : \_\_\_\_\_

Votre numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Votre adresse électronique : \_\_\_\_\_

Je remplirai cette page en \_\_\_\_\_ jours.

Vous devez procéder en ligne droite de haut en bas, d'un côté à l'autre (dans n'importe quelle colonne ou rangée) ou d'un coin à l'autre. Vous ne pouvez que cocher une case par activité. Par exemple, si vous êtes allé faire une promenade dehors, vous pouvez considérer l'activité comme une marche ou comme une activité à l'extérieur mais non les deux. Vous pouvez cependant faire plusieurs activités dans une seule journée! Vous devez compléter un niveau avant de passer au suivant.



