



DURÉE DE JEU

LES ENFANTS PASSENT-ILS
ASSEZ DE TEMPS À JOUER
DEHORS ?



RECOMMANDATION D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

60 MINUTES PAR JOUR

d'activité physique
d'intensité modérée à
élevée
5-17 ans

120 MINUTES PAR JOUR

de jeu actif
suggéré par
ParticipACTION

180 MINUTES PAR JOUR

de jeu de tous les
niveaux d'intensité
0-4 ans



*Seulement 37 % des
enfants d'aujourd'hui
jouent dehors chaque
jour, et seulement 7 %
des enfants de moins
de 10 ans sont
autorisés à sortir seuls.*



*Les élèves de la 6e à
la 10e année jouent
dehors moyenne 15
minutes par jour.*



*Seulement 12 % des
enfants d'âge
préscolaire
atteignent la
recommandation
en matière
d'activité physique.*

SCANEZ ICI POUR EN
APPRENDRE PLUS OU
VISITEZ
WWW.OUTSIDEPLAY.ORG



Un projet collaboratif de



BC INJURY research and
prevention unit



Généreusement supporté par



LAWSON
FOUNDATION



POUR PLUS D'INFO VISITEZ WWW.OUTSIDEPLAY.ORG