









## Activités physiques quotidiennes

30 minutes par jour

1 heure par jour

2 heures par jour

3 heures par jour

## Activités physiques encadrées

1 fois par semaine

1 à 2 fois par semaine

2 à 3 fois par semaine

3 à 4 fois par semaine

## Sédentarité

30 minutes par jour

1 à 2 heures par jour

2 à 3 heures par jour

3 à 4 heures par jour

# L'activité physique et la sédentarité

## Activités physiques quotidiennes



1h par jour  
et 3h pour les  
moins de 5 ans

## Activités physiques encadrées



1 à 2 fois par semaine

## Sédentarité



1 à 2 d'heures par jour  
maximum Pas d'écran  
avant 3 ans