

Limiter le temps consacré aux activités sédentaires

DES PRATIQUES À PRIVILÉGIER

- 9.1 Éviter de prolonger les activités de nature plus sédentaire
- 9.2 Entrecouper les activités sédentaires d'activités qui engendrent une plus grande dépense d'énergie
- 9.3 Dynamiser les activités de nature sédentaire et les activités de transition
- 9.4 Faire participer les enfants aux tâches, selon leur capacité
- 9.5 Éviter l'utilisation de la télévision, des écrans ou d'équipement audiovisuel

Formations

Avec l'enfant

- ▶ [Liste des formations](#)

Direction de santé publique du CISSS de Lanaudière

- ▶ [Attention ! Enfants en mouvement](#)

Les Bougeottes

- ▶ [Formation sur les pauses actives](#)

Ressources

Éducatout

- ▶ [Quelle place accordez-vous aux jeux actifs?](#)

Pause ton écran

- ▶ [Outils pratiques](#)

Matériel

- ▶ [Brault & Bouthiller – Boutique famille](#)

* Tiré de GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, ministère de la Famille, Gazelle et Potiron. Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance. 2017. Présenté dans le cadre de la Grande journée régionale Gazelle et Potiron, organisé le 15 février 2024. Ce projet est financé par la politique gouvernementale de prévention en santé.

