

FAIRE UN MAXIMUM DE 2HRS DE TEMPS DE LOISIRS DEVANT UN ÉCRAN PAR JOUR

DIMINUER LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

AUGMENTER LES OCCASIONS DE BOUGER

FAIRE AU MOINS 60 MINUTES PAR JOUR D'ACTIVITÉS PHYSIQUES D'INTENSITÉ MOYENNE À ÉLEVÉE

FAIRE UN MINIMUM DE PÉRIODES PROLONGÉES EN POSITION ASSISE

SENSIBILISATION AUX LOISIRS DEVANT UN ÉCRAN

PÉDAGOGIE PAR LA NATURE

AMÉNAGEMENT DE CLASSES FLEXIBLES ET D'ESPACES MULTIFONCTIONNELS

POLITIQUE SUR L'UTILISATION DES CELLULAIRES

ANIMATION DE PAUSES ACTIVES

SENSIBILISATION AUX DÉPLACEMENTS ACTIFS

COURS D'EPS ADAPTÉ AUX INTÉRÊTS DES ÉLÈVES

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES ET INTERSCOLAIRES VARIÉES

AMÉNAGEMENT DE LA COUR D'ÉCOLE OU DU TERRAIN EXTÉRIEUR

ACCESSIBILITÉ AUX INSTALLATIONS ET AUX ÉQUIPEMENTS



**LA COMBINAISON
POUR UN MODE DE VIE
PHYSIQUEMENT ACTIF
EN MILIEU SCOLAIRE**

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Québec



MA COMMUNAUTÉ

GESTION
DES RELATIONS
SOCIALES

AMÉLIORATION
DE LA QUALITÉ
DU SOMMEIL

LA GESTION
DU STRESS

CONFIANCE EN SOI



RÉUSSITE
ÉDUCATIVE

FÉLICITATIONS À

Sébastien Lemay

Martine
Martine Fortin



Julien
Julien Proulx

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 