

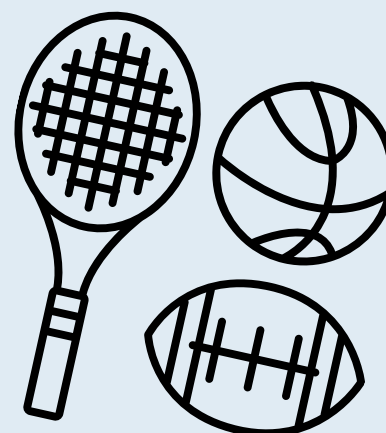


**SAVAIS-TU
QUE?**

**Savais-tu qu'environ 93% des jeunes Canadiens ne
sont pas assez actifs physiquement?**

RECOMMANDATIONS

Il est recommandé, pour les jeunes de 5 à 17 ans, d'effectuer au moins **60 minutes** d'activité physique de type aérobie d'intensité moyenne à élevée par jour.



COMMENT SAVOIR À QUELLE INTENSITÉ L'ON S'ENTRAÎNE?

Intensité moyenne

- Respiration accélérée
- Capacité de dire quelques mots
- Fréquence cardiaque accélérée


Intensité élevée

- Respiration rapide
- Difficile, voire impossible de parler
- Fréquence cardiaque élevée

ACTIVITÉ AÉROBIE

Une activité physique de type aérobie implique:

 Augmentation de la consommation d'oxygène par le corps

 Accélération de la fréquence cardiaque

 Accélération de la fréquence respiratoire

Il existe différentes activités de type aérobie.



- Course à pied
- Vélo
- Natation
- Basketball
- Hockey
- Et bien plus!

Lance toi dans ce qui te plait, tu découvriras peut-être une nouvelle passion!