

# PLANIFICATEUR D'ACTIVITÉS

	matin	après-midi
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		

# LES RÈGLES DU JEU

POUR LES ENFANTS  
ET LES ADOLESCENTS

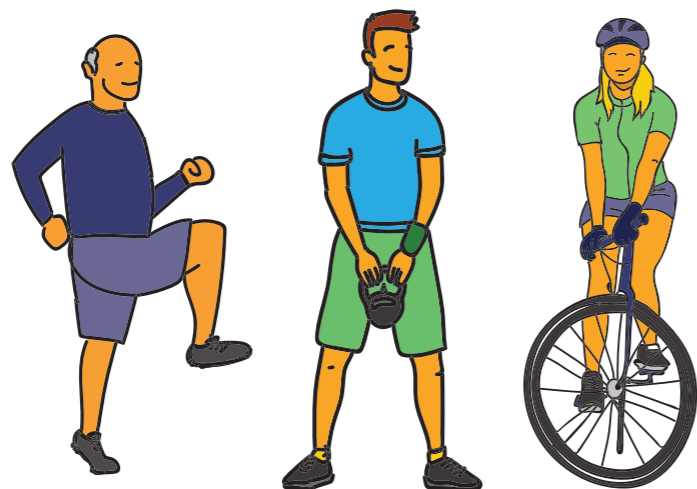


*1 brique*



*= 30 min d'activité physique*

POUR LES ADULTES



*1 brique*



*= 15 min d'activité physique*

**OBJECTIF**  
à atteindre

**14 briques** d'activité physique par semaine pour les enfants et les adolescents

**10 briques** d'activité physique par semaine pour les adultes

