



**doivent être déposées
dans la boîte
au service des loisirs
21, rue des Cèdres**

À chacun des parcs, les participants devront réaliser un petit défi physique et répondre à une question sur un thème.

Une fois le parcours complété, les participants devront détacher la partie sur carte avec les réponses aux 8 questions et la rapporter au service des loisirs. À la fin de l'été, un tirage sera fait (le prix n'est pas déterminé).

a) le dentifrice

b) le sucre

c) la soie dentaire



- a) avoir de bonnes habitudes alimentaires et faire de l'exercice tous les jours
- b) jouer à des jeux vidéo et manger des sucreries
- c) écouter des films en mangeant du popcorn



- a) marcher, courir, faire du vélo, nager, jouer au soccer
- b) jouer aux jeux vidéo
- c) lecture, écouter des films

L'activité n'a pas besoin d'être difficile pour être bénéfique. Choisis une activité qui te plaît.



- a) jeux vidéo, tablette ou cellulaire
- b) lecture, musique douce
- c) courir et sauter partout dans la maison

questions

1

Dans le nouveau guide alimentaire canadien, il est recommandé de remplacer les jus de fruits qui sont riche en sucre par :

- a) des boissons gazeuses
- b) de l'eau
- c) du café

2

Il est recommandé de faire de l'activité physique :

- a) à tous les jours
- b) une fois par mois
- c) le moins souvent possible

3

Il est recommandé de faire de l'exercice à tous les jours, un minimum de ____ est recommandé.

- a) 30 minutes par jour
- b) 24 heures par jour
- c) entre 10 et 12 secondes par jour

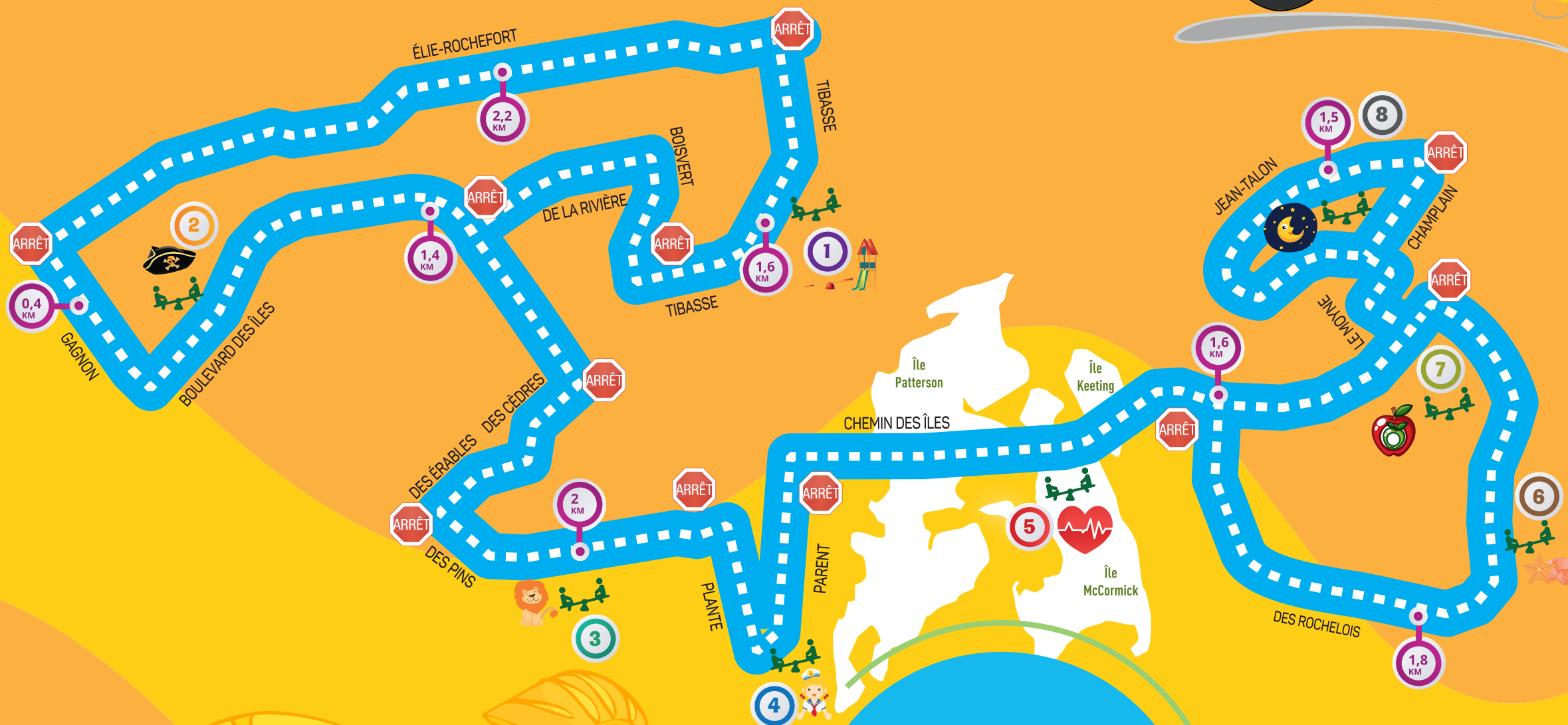
4

Il est recommandé de se laver les mains :

- a) avant d'aller à la toilette
- b) après être allé à la toilette
- c) pendant que tu es à la toilette

suite au verso

Transport actif suivez le réseau bleu!



Peut être fait

à pied, à vélo,
un parc à la fois,
sur plusieurs jours,
selon votre âge,
votre endurance.