

ROUTINE DU 30 MARS AU 3 AVRIL

L'activité physique

Rappel des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé :

- 1h d'activité physique par jour à intensité modérée à forte pour les enfants et les adolescents (idéalement en plusieurs séquences)
- - 30 min pour les adultes, à travers des activités variées dans la semaine
- - Dans le contexte actuel, limiter l'exposition aux écrans à moins d'1h par jour pour les 2-6 ans, et 2h au-delà de 6 ans
- - Réduire le temps passé en position assise ou allongée, pratiquer la marche dans les pièces de vie ou les étirements si possible toutes les heures

IDEE DE PETITS PARCOURS : Bon dévouement à tous !

