

# Le secret, c'est de jouer



L'activité physique au quotidien permet  
aux enfants de rester forts et en santé



Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire devraient faire au moins 3 heures d'activité physique réparties tout au long de la journée, tant sous forme d'activités planifiées que de jeu libre.



Pour en savoir plus :  
[www.soinsdenosenfants.cps.ca/enfants-actifs](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/enfants-actifs)