

# Canadian Physical Activity Guidelines

FOR YOUTH - 12 – 17 YEARS

## Guidelines



For health benefits, youth aged 12-17 years should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily.

This should include:



Vigorous-intensity activities at least 3 days per week.



Activities that strengthen muscle and bone at least 3 days per week.



More daily physical activity provides greater health benefits.

### Let's Talk Intensity!

Moderate-intensity physical activities will cause teens to sweat a little and to breathe harder. Activities like:

- Skating
- Bike riding

Vigorous-intensity physical activities will cause teens to sweat and be 'out of breath'. Activities like:

- Running
- Rollerblading

### Being active for at least 60 minutes daily can help teens:

- Improve their health
- Do better in school
- Improve their fitness
- Grow stronger
- Have fun playing with friends
- Feel happier
- Maintain a healthy body weight
- Improve their self-confidence
- Learn new skills

### Parents and caregivers can help to plan their teen's daily activity. Teens can:

- Walk, bike, rollerblade or skateboard to school.
- Go to a gym on the weekend.
- Do a fitness class after school.
- Get the neighbours together for a game of pick-up basketball, or hockey after dinner.
- Play a sport such as basketball, hockey, soccer, martial arts, swimming, tennis, golf, skiing, snowboarding. . .

**Now is the time. 60 minutes  
a day can make a difference.**



# Directives canadiennes en matière d'activité physique

À L'INTENTION DES JEUNES ÂGÉS DE 12 À 17 ANS

## Directives



Pour favoriser la santé, les jeunes âgés de 12 à 17 ans devraient faire chaque jour au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela devrait comprendre :



Des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.



Des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.



S'adonner chaque jour à encore plus d'activité physique entraîne plus de bienfaits pour la santé.

### Parlons d'intensité!

Pendant une activité physique d'intensité modérée, les jeunes transpireront un peu et respireront plus fort.

Des exemples d'activités :

- Le patinage
- Le cyclisme

Pendant une activité physique d'intensité élevée, les jeunes transpireront et seront essoufflés. Des exemples d'activités :

- La course
- Le patin à roues alignées

### Être actifs pendant au moins 60 minutes chaque jour peut aider les jeunes à :

- Améliorer leur santé
- Avoir un meilleur rendement à l'école
- Améliorer leur condition physique
- Devenir plus forts
- Avoir du plaisir à jouer avec des amis
- Se sentir plus heureux
- Maintenir un poids corporel santé
- Améliorer leur confiance en soi
- Développer de nouvelles habiletés

### Les parents et les personnes qui prennent soin des jeunes peuvent aider à la planification quotidienne de leurs activités. Les jeunes peuvent :

- Se rendre à l'école à pied, à vélo, en patins à roues alignées ou en planche à roulettes.
- Aller au gym pendant le week-end.
- Participer à un cours de conditionnement physique après l'école.
- Rassembler les voisins afin de disputer un match de hockey ou de basketball improvisés après le souper.
- Pratiquer un sport tel que le basketball, le hockey, le soccer, les arts martiaux, la natation, le tennis, le golf, le ski, le surf des neiges...

**Il est temps de passer à l'action**  
**– 60 minutes par jour peuvent**  
**faire une différence.**



[www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)