

Journal vierge n° 1 – Petite enfance

Le journal n° 1 est conçu pour la petite enfance et liste des exemples d'activités que vous et votre nourrisson, tout-petit ou enfant d'âge préscolaire pouvez faire chaque jour pour être plus actifs. Tentez de cocher le plus de boîtes possible chaque jour!

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
NOURRISSON (0 À 6 MOIS)	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Temps passé sur le ventre <input type="checkbox"/> Jeu interactif <input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur
NOURRISSON (6 À 12 MOIS)	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Atteindre <input type="checkbox"/> Saisir <input type="checkbox"/> Pousser/tirer <input type="checkbox"/> Rouler <input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Jeu interactif avec d'autres <input type="checkbox"/> Aller à l'extérieur
TOUT-PETIT (1 À 2 ANS)	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur	<input type="checkbox"/> Ramper <input type="checkbox"/> Marcher <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Monter les escaliers <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur
ENFANT D'ÂGE PRÉSCOLAIRE (3 À 4 ANS)	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif	<input type="checkbox"/> Sauter/sauter à la corde <input type="checkbox"/> Courir <input type="checkbox"/> Sauter à cloche-pied <input type="checkbox"/> Danser <input type="checkbox"/> Faire du vélo <input type="checkbox"/> Jouer à l'extérieur et explorer <input type="checkbox"/> Jouer avec des ballons et balles <input type="checkbox"/> Apprendre un sport <input type="checkbox"/> 60 minutes de jeu actif