## **Bienfaits et recommandations**

## Activité Physique





Pour les petits (0-5ans)









Développe les **compétences relationnelles** et sociales



Contribue au **développement du cerveau** et à l'**apprentissage** 



Améliore le sommeil



Encourage le mouvement et la coordination



Aide au maintien de la santé et du poids



Développe les muscles et les os

## Avant 1an = 30min/jour minimum de jeux sur le ventre



## **Chaque mouvement compte!**

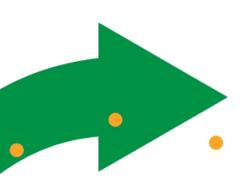






















Aidez votre enfant à devenir actif!
Ne le laissez pas trop longtemps assis ou allongé et donnez lui des occasions de bouger tout au long de la journée

