

## Bienfaits et recommandations

## Activité Physique

Pour enfants et adolescents (5 - 18 ans)





Développe la confiance et les compétences relationnelles



Renforce les muscles et les os



Améliore le sommeil



Améliore la **concentration** et l'apprentissage

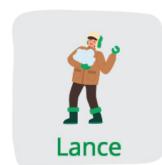


Aide au maintien de la santé et du poids



Développe la coordination

## Chaque minute active compte!



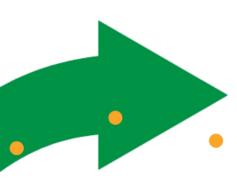






















Solutions sport-santé

Deviens actif!

Ne reste pas trop longtemps assis ou allongé et donne-toi des occasions de bouger tout au long de la journée!