

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 !



Lance



Joue



Nage



Saute



Grimpe



Cours



Fais du vélo



Danse



Choisis des transports actifs



Pratique un sport

Vise au moins

1h

/jour

Deviens actif !

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