

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 !



Jeux d'objets



Nage



Danse



Jeux créatifs



Sauts



Aires de jeux



Jeux
imaginaires



Trotinette



Grimpe

Viser au moins

3h
/jour

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

