



**À vous
de jouer
ensemble!**

**best start
meilleur départ**
by/par health **nexus** santé

Financé par
**LAWSON
FOUNDATION**

Bienfaits de l'activité physique

L'activité physique est importante pour les enfants. Saviez-vous qu'en plus de jouer un rôle important dans le développement physique et la santé, elle comportait de nombreux autres bienfaits? Voici quelques-uns des effets positifs de l'activité physique chez un enfant.

Effets sur le développement physique

- Renforce le cœur, les poumons, les os, les muscles et les articulations
- Donne de l'énergie pendant la journée
- Aide à dormir la nuit
- Améliore la souplesse, la coordination et l'équilibre
- Renforce les habiletés motrices

Effets sur le développement affectif

- Donne un sentiment de bonheur
- Réduit l'anxiété
- Soulage le stress
- Permet de prévenir, de réduire ou de combattre la dépression
- Renforce la confiance et l'estime de soi
- Aide à maîtriser ses émotions



Effets sur le développement social

- Renforce les habiletés sociales comme la coopération et la communication
- Développe des compétences de base comme le leadership et la résolution de problèmes
- Renforce les liens d'amitié
- Nourrit l'imagination et la créativité

Effets sur le développement cognitif

- Crée des connexions dans le cerveau
- Améliore les capacités de réflexion
- Améliore la mémoire
- Améliore l'attention et la concentration
- Aide à se préparer à apprendre
- Aide à mieux réussir à l'école

À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger. Aidez-les à avoir une enfance heureuse et une vie saine!

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca.