

ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES JEUNES

BIENFAITS

JE DONNE AUX ENFANTS LE GOÛT DE BOUGER
ILS SERONT + ACTIFS TOUTE LEUR VIE ET
ÉVITERONT LES RISQUES DE CERTAINES
MALADIES (OBÉSITÉ, DIABÈTE...).

SE DÉPENSER CHAQUE JOUR LEUR APPORTE :

+ DE CONFIANCE EN EUX
ET ENVERS LES AUTRES

+ DE
CONCENTRATION

+ DE RÉUSSITE
À L'ÉCOLE

UNE MEILLEURE
CROISSANCE

+ DES OS
SOLIDES

DES MOUVEMENTS
+ PRÉCIS

FORCE ET
ENDURANCE

MOINS
DE TEMPS
PASSÉ ASSIS

UN MEILLEUR
SOMMEIL



Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc



ENSEMBLE, ON S'AMUSE EN BOUGEANT

- DE TEMPS PASSÉ ASSIS, - D'ÉCRAN

ET EN + ON TRAVAILLE LA SOUPLESSE ET LA COORDINATION

Face à face, je fais un mouvement qui étire une partie du corps et l'autre le reproduit comme dans un miroir



5 MOUVEMENTS ENCHAINÉS

PUIS À L'AUTRE D'EN PROPOSER 5

J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs
j'en parle à mon médecin.

CONSEILS

En musique
c'est encore mieux,

Quelques
pas de danse
et c'est parti
pour une
chorégraphie !

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc

