



Bouger c'est bon pour la santé !

Mon corps est vivant : il respire, il bouge, il grandit.

Quand je bouge, mon cœur travaille, mes muscles deviennent plus forts et je me sens heureux.
Le sport m'aide à me concentrer, à dormir et à mieux apprendre.

Bouger chaque jour, c'est bon pour mon corps **et pour ma tête**.

Je peux bouger à la maison ou à l'école, seul.e ou avec les autres.



Bouger c'est bon pour la santé !

Mon corps est vivant : il respire, il bouge, il grandit.

Quand je bouge, mon cœur travaille, mes muscles deviennent plus forts et je me sens heureux.
Le sport m'aide à me concentrer, à dormir et à mieux apprendre.

Bouger chaque jour, c'est bon pour mon corps **et pour ma tête**.

Je peux bouger à la maison ou à l'école, seul.e ou avec les autres.



Bouger c'est bon pour la santé !

Mon corps est vivant : il respire, il bouge, il grandit.

Quand je bouge, mon cœur travaille, mes muscles deviennent plus forts et je me sens heureux.
Le sport m'aide à me concentrer, à dormir et à mieux apprendre.

Bouger chaque jour, c'est bon pour mon corps **et pour ma tête**.

Je peux bouger à la maison ou à l'école, seul.e ou avec les autres.



Bouger c'est bon pour la santé !

Mon corps est vivant : il respire, il bouge, il grandit.

Quand je bouge, mon cœur travaille, mes muscles deviennent plus forts et je me sens heureux.
Le sport m'aide à me concentrer, à dormir et à mieux apprendre.

Bouger chaque jour, c'est bon pour mon corps **et pour ma tête**.

Je peux bouger à la maison ou à l'école, seul.e ou avec les autres.

