

Les bienfaits du jeu à l'extérieur

Les enfants

bougent plus,



Les enfants apprennent à trouver un équilibre entre **le jeu risqué** et leur propre **sécurité**.

passent moins de temps assis

et **jouent plus longtemps.**



Un mode de vie actif comporte des bienfaits physiologiques pour les enfants, comme une meilleure **pression sanguine** et une meilleure **santé cardiorespiratoire** et **musculosquelettique**.

Les enfants font preuve de **résilience** et d'**un meilleur contrôle de soi,**

et ils développent les aptitudes nécessaires pour gérer **le stress.**

