

## PENSE-BÊTE!

### Être actif ou active physiquement...

- Te donne plus de souffle et te fait récupérer plus vite après un effort physique.
- Améliore ta capacité à faire un effort physique et la réponse de ton corps aux situations d'urgence.
- T'aide à maintenir un **poids-santé** en assurant un équilibre entre l'absorption et la dépense de calories.
- Renforce tes muscles et tes os, un atout pendant la croissance.
- Améliore ton équilibre et ta **flexibilité** pendant que tu grandis.
- Améliore ta coordination motrice et ton efficacité dans l'**effort physique** au moment même où ta croissance perturbe ces qualités physiques.
- Favorise une meilleure qualité de sommeil (tu verras plus loin comment).
- Aide ta **concentration** en classe et contribue à améliorer ton rendement scolaire.
- Accroît ta confiance en soi (tu te sens mieux dans ta peau).
  - Facilite la **détente mentale** et diminue l'anxiété.
    - Aide à vaincre l'ennui (l'activité physique, ça occupe !).
    - Améliore tes relations avec les autres parce que l'activité physique, ça se pratique souvent en groupe.

#### Poids-santé

Poids d'une personne auquel est associé le plus faible risque de développer certains problèmes de santé.

#### Flexibilité

Caractère de ce qui se courbe facilement.

#### Effort physique

Mobilisation de toutes les forces du corps en vue d'atteindre un but.

#### Concentration

Capacité de maintenir une performance sur une longue période, qui dépend du maintien de la vigilance, de la capacité de détection du stimulus et de la résistance à la distraction, donc du contrôle de l'esprit.

#### Détente mentale

Relâchement d'une tension intellectuelle, morale, nerveuse.