

BOUGER POUR MIEUX APPRENDRE

1. BOUGER AMÉLIORE LA COGNITION ET LES APPRENTISSAGES (attention, fonctions exécutives)

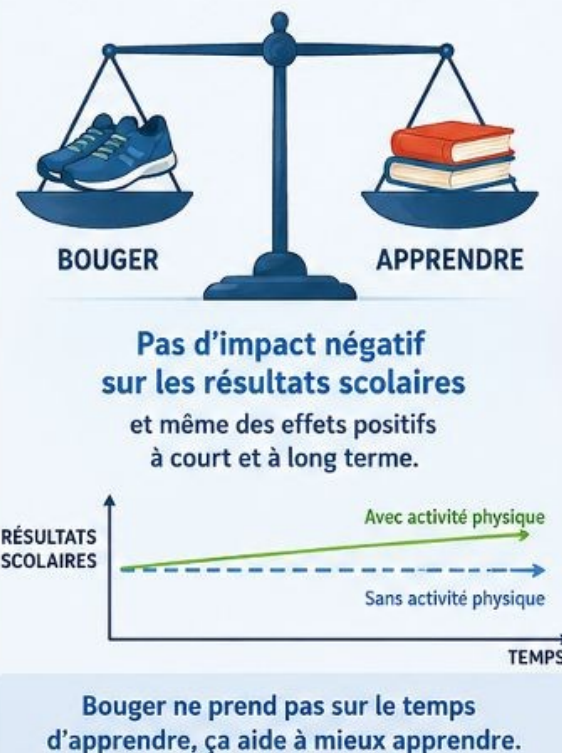


EFFETS OBSERVÉS

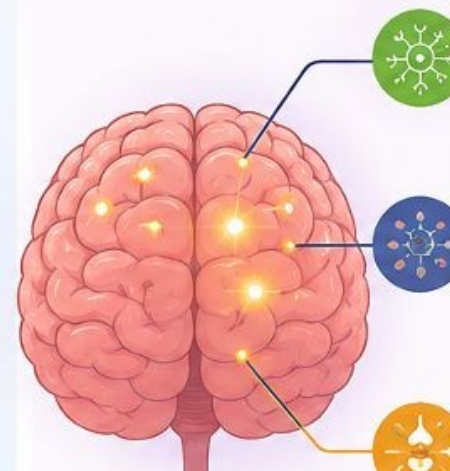
-  **MEILLEURE ATTENTION**
-  **FONCTIONS EXÉCUTIVES AMÉLIORÉES**
(mémoire de travail, flexibilité, inhibition)
-  **MEILLEURS APPRENTISSAGES**

L'activité physique stimule le cerveau et optimise son fonctionnement.

2. AUCUN EFFET NÉGATIF SUR LES RÉSULTATS SCOLAIRES; LE MOUVEMENT N'EST PAS DU TEMPS VOLÉ



3. DES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES CONCRETS QUI EXPLIQUENT LES EFFETS



-  **AUGMENTATION DU DÉBIT SANGUIN CÉRÉBRAL**
→ meilleure oxygénation et apport en nutriments
-  **LIBÉRATION DE MOLÉCULES BÉNÉFIQUES**
(BDNF, dopamine, sérotonine)
→ favorisent la plasticité cérébrale, la motivation et l'humeur
-  **RENFORCEMENT DES CONNEXIONS ENTRE LES NEURONES**
→ améliore la mémoire, l'attention et les fonctions exécutives

Le mouvement agit directement sur le cerveau pour le rendre plus efficace.



**BOUGER, C'EST INVESTIR DANS LE CERVEAU
POUR MIEUX APPRENDRE AUJOURD'HUI ET DEMAIN !**

