

Un corps qui vaut de l'or!

Bouger devant les autres peut parfois faire naître un inconfort lié à l'exposition de son corps. Ces préoccupations peuvent affecter le plaisir de bouger et les bienfaits ressentis en faisant de l'activité physique.

Dans son cours d'éducation physique et à la santé, votre enfant a participé à des activités portant sur l'importance de reconnaître la vraie valeur de son corps et ce qu'il est capable d'accomplir, au-delà de l'image qu'il projette.

Aidez votre enfant à voir la vraie valeur de son corps

Voici quelques pistes :

- 1** Normalisez ce à quoi ressemble un corps en mouvement :
 - Certaines parties du corps ballotent, des plis se forment, des marques de transpiration apparaissent, le visage devient rouge, les cheveux sont dépeignés, etc.
- 2** Bougez avec votre enfant en nommant les sensations agréables ressenties : sentiment de dé foulement, de fierté, de vivre le moment présent, etc.
- 3** Rappelez-lui que tous les corps sont différents et qu'aucun corps n'est mieux qu'un autre.
- 4** Dans vos discussions, misez sur ce que le corps peut faire.
 - Par exemple : pratiquer les activités qu'on aime, s'exprimer, faire un câlin à nos ami.e.s.
- 5** Encouragez votre enfant à s'abonner à des comptes sur les réseaux sociaux qui montrent une diversité de corps en mouvement.

Peu importe sa grandeur, son poids, sa forme ou ses capacités, un corps en mouvement permet de vivre plein de sensations et d'expérimenter de nouvelles choses. Tous les types de corps peuvent s'adonner à la pratique d'activités physiques et en retirer du plaisir!

En partenariat avec :

Québec 

Une initiative de :

équilibre 

Développé en collaboration avec :

 **FÉÉPEQ**
Fédération des éducateurs et éducatrices
physiques enseignants du Québec



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca

Des ressources pour aller plus loin :

- [Relaxation guidée suite à la pratique d'activités physiques](#)
- L'article [Comment faire pour bouger quand on a des difficultés avec notre image corporelle?](#) du blogue [monÉquilibre](#)

Ressources locales :

Pour du contenu bienveillant sur le corps, l'activité physique et l'alimentation, suivez l'organisme @groupeequilibre sur les réseaux sociaux : [Instagram](#), [Facebook](#), [TikTok](#)

En partenariat avec :

Québec 

Une initiative de :

équilibre 

Développé en collaboration avec :

 **FÉÉPEQ**
Fédération des éducateurs et éducatrices
physiques enseignants du Québec



Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca