

Bouger au quotidien  
malgré un handicap,

# ça muscle votre **énergie** de champion !



L'activité physique, même avec un handicap, booste la santé, améliore l'humeur et renforce la confiance en soi. Adaptez les exercices à vos capacités et découvrez un bien-être physique et mental inestimable. Bouger, c'est se dépasser et s'épanouir ! En prime, vous musclez vos interactions sociales et c'est bienfait pour vous.

**owdoo**  
Les mobilités actives  
Bienfaits pour tous !



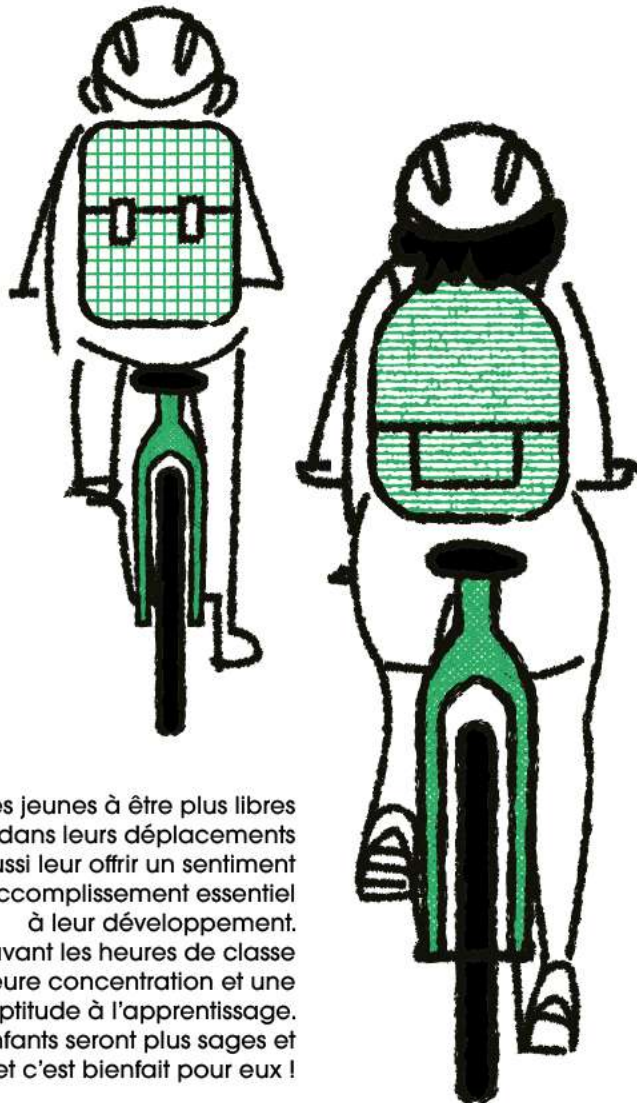
Campagne propulsée par  
Le Parc naturel régional  
du Doubs Horloger  
[www.parc-doubs-horloger.fr](http://www.parc-doubs-horloger.fr)



Pour en  
savoir plus :



Le collège ou le lycée  
à vélo ou à pied,  
**c'est un pas  
vers la liberté !**



Encouragez les jeunes à être plus libres  
et autonomes dans leurs déplacements  
c'est aussi leur offrir un sentiment  
d'accomplissement essentiel  
à leur développement.  
L'activité physique avant les heures de classe  
permet une meilleure concentration et une  
meilleure aptitude à l'apprentissage.  
En prime, les enfants seront plus sages et  
heureux et c'est bienfait pour eux !

**owdoo**  
Les mobilités actives  
Bienfaits pour tous !



Campagne propulsée par  
Le Parc naturel régional  
du Doubs Horloger  
[www.parcdoubshorloger.fr](http://www.parcdoubshorloger.fr)



Pour en  
savoir plus :

