

## Exercice 5 :

# Pourquoi faire du sport?

Avouons-le : il n'est pas toujours évident de se motiver à faire du sport. On transpire, c'est dur, on a même parfois mal après une séance intensive, et ce pendant plusieurs jours. Pourquoi se démenner autant alors que l'appel du canapé se fait fort ?

## Le sport à quoi ça sert ?

Faire du sport régulièrement permet la diminution de la masse grasse, oui, mais pas que ! Une pratique régulière vous procurera une sensation de bien-être physique mais agira aussi sur votre moral et votre sante générale.

### Faire du sport, c'est bon pour la sante

C'est la principale justification qui vient à l'esprit quand on se la question de pourquoi faire du sport : parce que ça permet de se maintenir en forme ! En pratiquant une activité sportive, vous allez agir positivement sur tout un tas de facettes de votre santé. La liste des bienfaits du sport sur la santé est longue comme le bras : **meilleur fonctionnement du cœur** et de l'activité sanguine, augmentation de la **masse musculaire**, diminution du **stress**, des risques de **cancers**, amélioration du **sommeil**.... En bref faire du sport vous permettra de vivre plus longtemps et en meilleur forme.

### Faire du sport, c'est bon pour le moral

Car consacrer rien qu'1h30 par semaine à un sport change la vie ; c'est un moment à vous, rien qu'à vous. Sans enfant ni mari, sans stress, téléphone coupe, avec bien souvent des copines avec qui vous ne parlez que sport et pas du travail ou des corvées familiales. En quelques séances vous verrez une hausse de votre moral. Vous vous sentirez mieux dans votre tête et dans votre corps. Au fur et à mesure des cours, vous verrez la progression : meilleure endurance, tonicité, force et volonté. Et même une plus grande confiance en vous a force de vous dépasser. Le sport n'amène que du bon à ceux qui le pratique, c'est prouvé !

## Faire du sport, juste pour le plaisir

Et si vous vous mettiez au sport uniquement pour votre plaisir ? Il n'y a pas forcément besoin d'avoir des kilos à perdre ou quelqu'un à impressionner pour s'adonner à une activité sportive. Vous allez pouvoir vous faire du bien en ne pensant qu'à vous et à vous seul-e ! ce sentiment de plaisir variera en fonction

du sport choisi et des attentes de chacun : sensations fortes avec les sports extrêmes et/ou de vitesse, satisfaction d'améliorer ses propres performances sans avoir à se comparer à quelqu'un d'autre, plaisir de toucher ses pieds jambes tendues après des heures de yoga, fierté de rester 30 secondes de gainage , sans avoir l'impression de mourir, joie de monter les escaliers en pouvant parler en même temps, partage d'un chouette instant avec des amis dans le cadre d'un sport collectif.

Ces bons moments simples ne manqueront pas au cours de votre pratique, et c'est au final tout ce qu'on demande ! Le plaisir est la clef de la régularité et donc de votre bien être.

Je sais, maintenant qu'on vous a donné les bonnes raisons de s'y mettre, des interrogations persistent et c'est légitime.