LES BIENFAITS DU SPORT

* **Vive le sport**
* J'aime le sport ! C'est pourquoi j'aimerais vous parler des bienfaits qu'il nous apporte.   
    
  Au moment de choisir son activité, le choix qui s’offre à vous est particulièrement vaste.   
  Cependant, notez bien que, sauf contre-indication liée à votre état physique (grossesse, handicap spécifique, troubles particuliers), tous les sports sont bénéfiques à votre organisme.

**Renforcement musculaire et osseux :**

Le sport permet une amélioration de son endurance, une augmentation de sa masse musculaire, une amélioration de ses réflexes, des muscles plus tonique, et de développer ses aptitudes artistique, et sa précision.   
Le mouvement de contraction exercé par les muscles sur les os, via les tendons, contribue à renforcer la solidité et la robustesse des os.   
Ceci permet également de limiter l’apparition d’ostéoporoses, ou encore arthroses.

* **Physique :**
* Lutte contre les Maladies :

Le sport permet une diminution des risques de cancer de côlon, du cancer du sein ou du cancer de la prostate.

* Il Joue un rôle positif dans la résistance aux traitements et le processus de guérison.
* C’est un moyen de prévention de nombreuses maladies chroniques, cardio-vasculaires, ou encore dégénératives.
* Il permet ainsi d’augmenter le taux de « bon » cholestérol, et de réduire jusqu’à 50% l’hypertension artérielle.
* Enfin, il améliore la circulation sanguine, diminue le risque de diabète et rend le cœur plus résistant.
* Surpoids :
* Le sport aide à la gestion de son poids. Il permettre d’affiner le corps, de le tonifier et/ou de le muscler, tout dépendra de l’activité physique choisie.
* Vieillissement :

Il est vrai que les dégâts du temps sont considérables : dès 30 ans, on perd en moyenne 0,5% de notre masse musculaire par an.

Le permet alors une meilleure régénération des tissus osseux, musculaires ou nerveux.

* Il diminution les blessures osseuses, les maux de dos ou de genoux, et les douleurs articulaires.
* Enfin, il permet de prolonger l’espérance de vie en forme et en totale autonomie.
* **Social :**
* Le respect :

L’apprentissage des règles sportives représente un outil pédagogique pour l’apprentissage des règles sociales.

* Ainsi, le sport encourage le partage et impose la solidarité. Il véhicule la valeur de tolérance, de respect de soi et des autres
* Sentiment d’appartenance :
* Le sport permet de stimuler la communication, le contact et l’entraide. Il a le pouvoir, de favoriser les échanges, le partage et la volonté de réaliser ensemble un projet.
* Ainsi, perdre ou gagner importe peu. L’important, c’est le sentiment de faire partie d’une équipe unie dans la diversité.
* Intégration :
* Le sport réunit autour d’une même passion des individus différents. Ce qui permet de pouvoir tisser des liens relationnels forts.
* Le sport est un bon moyen de lutter contre les discriminations, le racisme et tous les mécanismes d’exlcusion
* Le sport tend à valoriser la mixité sociale, à travers des valeurs morales de justice et d’égalité.
* Le sport pour les personnes en situation de handicap apparait comme un vecteur d’intégration.
* Le sport peut permettre de réduire les conséquences du handicap qui mènent souvent à de profondes inégalités dans la participation de la vie sociale et culturelle.
* **Psychologique :**
* Le cerveau :
* L’activité physique permet une meilleure oxygénation du cerveau. Ainsi l’activité cérébrale est stimulée, ce qui améliore nos capacités de réflexion ou de mémoire.
* Bien-être :
* Le sport apporte une sensation de bien-être, presque euphorisante, grâce aux endorphines (hormones du plaisir envoyées par le cerveau suite à la réalisation d’un effort intense).
* Il diminue le niveau de stress et d’anxiété et lutte contre la dépression.
* La pratique sportive permet de faire une coupure avec le quotidien, d’oublier les petits tracas. Par la suite, il nous aide à envisager ces problèmes avec beaucoup plus de sérénité.
* Confiance en soi :
* Le sport est un moyen efficace de valorisation sociale et peut apporter un regain de confiance dans la construction personnelle et l’apprentissage de la vie en société.
* Il est une formidable école de la vie, qui permet non seulement de découvrir toutes ses ressources physiques, mais c’est également un vecteur social qui permet de développer une véritable philosophie de vie, une connaissance de soi, le franchissement de ses limites.
* Certains sports véhiculent également une philosophie de vie qui amène à la maitrise de soi et de ses émotions.
* L’amélioration de la qualité du sommeil :
* Permet d’améliorer les cycles du sommeil et jouir d’un sommeil réparateur.
* Lutte contre les insomnies.

Le sommeil est alors favorisé sauf si la pratique sportive a lieu le soir. Cette dernière est alors stimulante.

* **Conclusion :**

Quelle que soit l’activité choisie, commencez doucement, pour augmenter progressivement l’intensité au fil des séances ; respectez les signaux de votre corps, et sachez arrêter quand il le faut.

Un entraînement commence toujours impérativement par un échauffement général, et se termine par dix à quinze minutes de récupération voir d’étirements.

Une pratique régulière à raison de **2 à 3 fois par semaine** (**1 heure environ à chaque fois**) est souhaitable pour en retirer des effets bénéfiques.

L’important c’est

<**div** class="sousblock">

        <**div**>

          <**h4**>A quel âge ?</**h4**>

          <**p**>

            La pratique régulière d'une activité physique ou sportive dès le

            plus jeune âge permet d'acquérir de bonnes habitudes et est

            excellente pour la santé. <**br** />

            Avant toute chose, qu’on se le dise, il n’y a pas d’âge pour se

            mettre au sport !

          </**p**>

        </**div**>

      </**div**>

……….