# **Les bienfaits du sport pour les étudiants**

Le sport est un aspect important de nos vie et de notre santé, d’autant plus du fait de notre mode de vie sédentaire. Nous allons ici vous présenter les différents bienfaits sur votre santé - aussi bien physique que mentale - pour vous persuader de vous y mettre !

## **Se** vider **la tête**

Le sport aide à penser à autre chose et à se détendre. C’est un très bon moyen pour penser à autre chose après une journée stressante. C’est une occupation saine pour occuper son temps libre et découvrir sa région.

## **Exemple de** sport **: le vélo !**

« Le théâtre est trop profond pour moi. Je préfère le vélo. » - Jean Gabin

Le vélo est un sport à la fois utile et pratique. Il permet de penser à autre chose et de prendre soin de son corps tout en se rendant quelque part. Utiliser le vélo pour aller en cours est un bon moyen d’allier l’utile à l’agréable. Le vélo fait travailler le cardio et les jambes mais c’est aussi un moyen de transport écologique et économique. Un vélo demande peu d’entretien et vous emmènera partout.



## Le vélo, un sport tout terrain

La France est un pays qui possède une grande variété de paysage et d’ensembles topographiques. Il s’avère que le vélo s’adapte à tout les terrains et à toutes les envies. Que vous préfériez la mer et les grandes pistes cyclables de la Côte d’Azur ou les paysages montagneux de la Haute-Savoie, de grands itinéraires cyclables adaptés à vos envies sont disponibles. Ils ne demandent qu’à être explorés !

## Trouvez le sport qui vous correspond

Quelles que soient vos préférences, il y a forcément un sport qui correspond à vous et à votre emploi du temps ! Que ce soit un sport d’équipe ou solitaire, d’intérieur ou d’extérieur vous trouverez forcément un sport qui saura vous convaincre.