



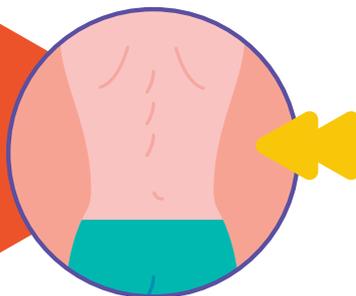
SANTÉ

Sport et activité physique

**CHOISIR SON SPORT :**  
À CHAQUE ACTIVITÉ,  
SES BÉNÉFICES

1/4

## MUSCLER SON DOS ET SES ABDOMINAUX



Renforcer ses muscles dorsaux et abdominaux est particulièrement indiqué **pour tous ceux qui souffrent régulièrement de mal de dos.**



Danse



Fitness



Natation



Aviron



Équitation



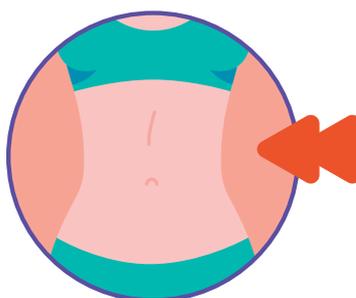
Golf

► **Se muscler, s'assouplir, entretenir sa santé...**

Les motivations pour pratiquer un sport peuvent être variées.

- **Voici une sélection (non exhaustive) de sports** en fonction de votre objectif. Si besoin, **discutez-en avec un entraîneur ou un médecin du sport.**

## AFFINER SA SILHOUETTE



Pratiquer un sport **renforce le tonus musculaire** (tension des muscles au repos) et **réduit les kilos en trop**, deux atouts pour dessiner son corps.



Course à pied



Rollers



Vélo



Tennis



Fitness



Danse



SANTÉ

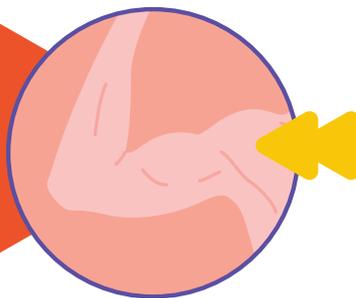
Sport et activité physique

**CHOISIR SON SPORT :**  
À CHAQUE ACTIVITÉ,  
SES BÉNÉFICES

2/4



## GAGNER EN FORCE MUSCULAIRE



Même au repos, **les muscles consomment des calories pour se maintenir.** Augmenter sa masse musculaire permet donc de contrôler son poids plus facilement.



Escalade



Musculation



Natation



Fitness

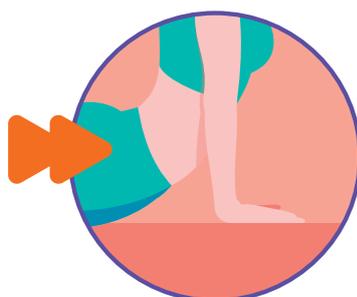


Danse



Randonnée

## ÊTRE PLUS SOUPLE



La souplesse est un atout pour éviter les tours de rein, les chutes et les problèmes de tendons et d'articulations.

Elle contribue aussi au **sens de l'équilibre.**



Golf



Natation



Fitness



Judo



Danse



Escalade



SANTÉ

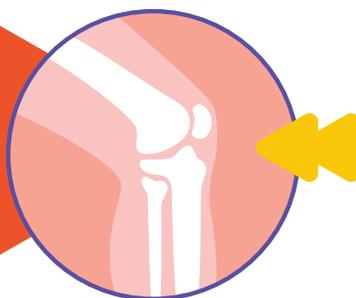
Sport et activité physique

**CHOISIR SON SPORT :**  
À CHAQUE ACTIVITÉ,  
SES BÉNÉFICES

3/4



## RENFORCER LA SOLIDITÉ DE SES OS



Renforcer la solidité de ses os est essentiel pour les personnes de plus de 50 ans afin de **prévenir l'ostéoporose et les fractures.**



Tennis



Patinage



Fitness



Course à pied

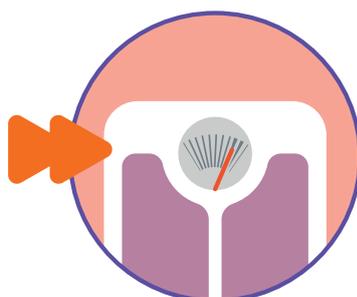


Danse



Randonnée

## CONTRÔLER SON POIDS



Les sports qui produisent un **effort continu et régulier** pour une durée supérieure à **20 minutes** sont les meilleurs pour contrôler son poids.



Course à pied



Vélo



Natation



Rollers



Tennis



Ski de fond



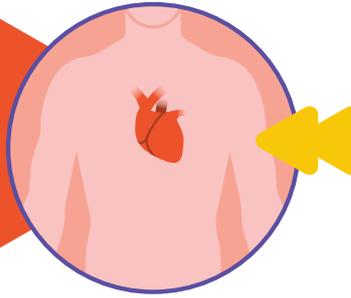
SANTÉ

Sport et activité physique

**CHOISIR SON SPORT :**  
À CHAQUE ACTIVITÉ,  
SES BÉNÉFICES

4/4

## ENTRETENIR SON CŒUR, SES VAISSEAUX ET SES POUMONS



Pour une bonne santé cardio-vasculaire et respiratoire, mieux vaut choisir **un sport d'endurance** qui sollicite ces organes en douceur sur une longue durée.



Course à pied



Natation



Rollers



Fitness

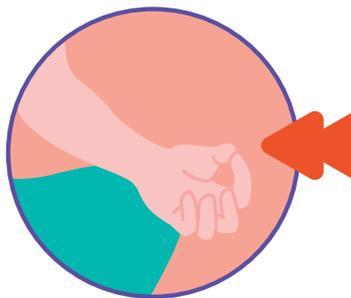


Danse



Tennis

## LUTTER CONTRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ



Se détendre, contrôler ses émotions, **évacuer la tension quotidienne**, autant de raisons de pratiquer régulièrement une activité sportive.



Équitation



Natation



Danse



Tir à l'arc



Escalade



Judo