



SANTÉ

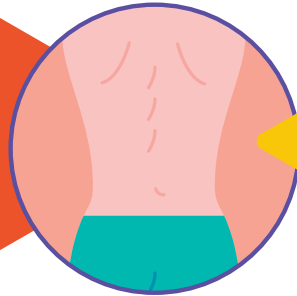
Sport et activité physique

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



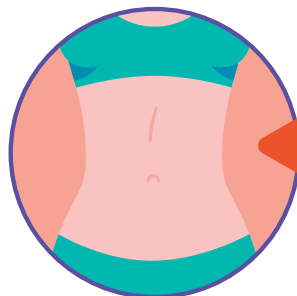
Golf

- ▶ **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

ATTITUDE
PRÉVENTION

Donnons de l'assurance à la vie



SANTÉ

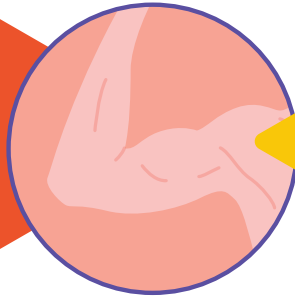
Sport et activité physique

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

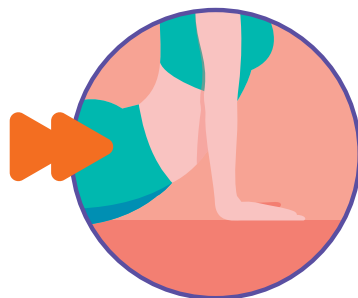


Danse



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

ATTITUDE
PRÉVENTION

Donnons de l'assurance à la vie



SANTÉ

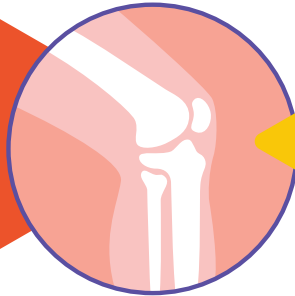
Sport et activité physique

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

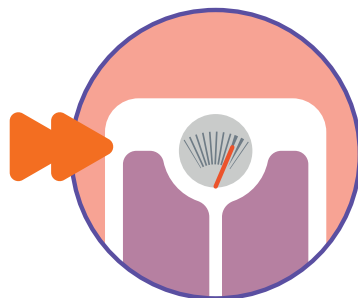


Danse



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

ATTITUDE
PRÉVENTION

Donnons de l'assurance à la vie



SANTÉ

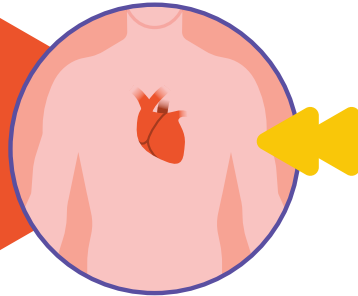
Sport et activité physique

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

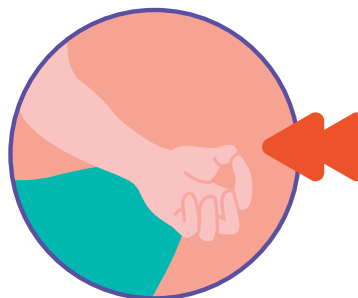


Danse



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

ATTITUDE
PRÉVENTION

Donnons de l'assurance à la vie