

# " Le Sport pour la Santé "

## Bienfaits des Activités Physiques et Sportives (APS) Pour la Santé

Le sport doit être pratiqué en fonction de ses possibilités physiques.  
Dans ce cas, il est bénéfique à la santé.

### Enfants - Adolescents

- Prévention de l'obésité.
- Eveil corporel, expression de la motricité de base. Amélioration du développement psychomoteur, de la latéralité.
- Construction osseuse.
- Développement de l'image corporelle et de la personnalité.
- Affirmation de soi et meilleure estime de soi.
- Lutte contre la raideur du squelette et l'insuffisance musculaire.
- Facteur d'étaiyage que l'adolescent va pouvoir utiliser dans la construction de son équilibre.
- Prévention des maladies cardio-vasculaires.



### Adultes

- Facteur de prévention des maladies cardio-vasculaires.
- Adjuvant thérapeutique précieux dans le domaine de la cardiologie (réadaptation post infarctus et insuffisance cardiaque) ou de certaines affections métaboliques (diabète, obésité pneumologie, épilepsie, asthmes et autres).
- Catalyseur de l'épanouissement personnel par la valorisation de l'image qu'il donne de soi.
- Suppression des effets de la sédentarité (essoufflement, fatigue musculaire, embonpoint, amélioration des métabolismes glucidiques et lipidiques).
- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Entretien de la masse musculaire, l'équilibre, la coordination, la souplesse articulaire.

