



Un esprit sain dans un corps sain. Quels sont les bénéfices d'une pratique régulière d'activité sportive ?

La pratique régulière d'une activité sportive est d'autant plus négligée de nos jours, faisant de telle sorte qu'on assiste à des cas de sédentarité. Ce manque d'exercice physique cause de graves problèmes et peut être à la base des cas de mortalité. Alors, quels sont donc les bienfaits de la pratique d'une activité sportive ? Un briefing sur l'activité sportive et ses bienfaits est nécessaire afin d'inciter et motiver non seulement à la pratique pour sa santé mais aussi pour son bien-être.

Quelle est la différence entre activité physique et activité sportive ?

La première concerne toute activité qui demande un effort au corps : marcher, faire ses courses, monter les escaliers, pratiquer un sport etc. La seconde, elle, est une discipline qui s'organise dans un cadre donné et s'articule autour de règles. L'activité sportive est donc une activité physique mais l'inverse n'est pas forcément vrai.

A qui s'adresse une activité sportive ?

Absolument tout le monde ! Peu importe l'âge, le physique, le sexe ou son handicap, l'activité sportive peut être pratiquée par toute personne motivée et intéressée.

Quelles précautions faut-il prendre avant de débiter toute activité sportive ?

Avant de débiter toute activité sportive, l'exigence d'un passage obligatoire chez le médecin s'impose. Cela s'explique par le fait qu'il existe de nombreux cas de sédentarité chez un nombre de personnes, laissant ainsi le cœur, le système musculaire et articulaire au repos. Il n'est donc pas question de les remettre en route sans un minimum de prudence. En plus de cela, il est nécessaire d'avoir de bons équipements sportifs, c'est-à-dire celui qui vous va bien et vous protège et si nécessaire de bons matériels. De même, une bonne hydratation est très importante. La bonne fréquence est aussi nécessaire, il est conseillé au début de laisser un jour entre les séances.

Bien choisir son activité sportive

C'est un critère indispensable pour garder la motivation coûte que coûte, et trouver du sens dans la pratique régulière d'une activité physique. En effet, chaque personne possède ses particularités. Que ce soit sa personnalité, ses goûts ou encore ses rêves, il y a de l'authenticité et de l'originalité en chacune. En fonction de la personnalité, on pourrait être en mesure de choisir le type de sport qui conviendrait, que ce soit collectif ou individuel. Au-delà de la prise en compte de la personnalité, il faut avant tout considérer ses propres désirs et ses envies de pratiquer tel ou tel sport, car faire du sport, collectivement ou individuellement doit rester avant tout un amusement ou un plaisir pour celui qui le pratique. C'est pour cela que même dans les sports, les préférences et les performances des personnes varient.

Pourquoi faire du sport ? Qu'est-ce qu'il nous apporte en terme de santé ?

La pratique du sport dans la vie quotidienne est très importante, elle a plusieurs bénéfices qui contribuent à maintenir l'Homme en bonne santé. En effet, celle-ci joue un rôle important sur le corps, la sexualité, le mental.

En ce qui concerne les bienfaits du sport sur le corps, celui-ci permet de le maintenir en bonne santé. Un corps sain permet d'éviter plusieurs maladies. Ainsi, il a été clairement démontré que la pratique du sport peut contribuer à diminuer le risque des maladies cardiovasculaires et diminuer l'éventualité d'une atteinte à l'hypertension artérielle. Elle améliore l'endurance de l'organisme, augmente la résistance et la souplesse. Celle-ci est également un élément de prévention essentiel pour garder des os solides et prévenir ainsi l'ostéoporose. Pratiquer un sport permet de prévenir les lombalgies et la récurrence des symptômes. Le renforcement musculaire occasionné lors des exercices physiques est aussi bénéfique pour les rhumatismes inflammatoires chroniques. En gros, la pratique du sport permet de vieillir en bonne santé et garder des fonctions immunitaires efficaces plus longtemps.

Quant aux bienfaits du sport sur le mental celui-ci lui procure un bienfait par la sécrétion d'hormones telle l'endorphine qui génère une véritable sensation de plaisir, parfois même euphorisante*, ou encore la dopamine, l'adrénaline et noradrénaline. Il arrive d'ailleurs souvent qu'à force de pratiquer on ne puisse plus se passer d'activité sportive. Ainsi, un peu comme l'effet d'une drogue, on éprouve le besoin de retrouver cet état de bien-être qui s'opère suite à l'effort physique. Concernant le mental, la pratique du sport permet d'entretenir des relations humaines, créer des liens sociaux mais également de se débarrasser de tout stress et d'angoisse. Elle stimule l'imagination, augmente la maîtrise de soi, la confiance en soi et la persévérance dans toutes les activités quotidiennes. Cependant, il est nécessaire de faire attention au surentraînement.



**Euphorisante : une sensation intense de bien-être, de satisfaction, de plénitude pouvant aller parfois jusqu'à un état de surexcitation (une ambiance euphorisante) qui incite à l'optimisme.*

Références

- Santé.lefigaro.fr
- Le Journal des Femmes Santé
- Decamps, G. (2011). Psychologie du sport et de la santé. Bruxelles, Belgique : De Boeck.
- Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm). (2008). Activité physique : Contextes et effets sur la santé. Paris, France : Éditions Inserm.
- Martin-Krumm, C. (2016). Psychologie, pédagogie et santé du sportif. Paris, France : Dunod.



ASPTT BESANCON
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

**ASPTT BESANCON 12-14 rue de
Trépillot**

BP 1015

25001 BESANCON CEDEX

03.81.47.20.20

besancon@asptt.com