



Le diaporama « Le Sport pour la Santé »



Les bienfaits de la pratique sportive

Les bienfaits de la pratique sportive pour la santé

- Bienfaits de la pratique sportive chez l'enfant et l'adolescent :
 - › Prévention de l'obésité
 - › Éveil corporel, expression de la motricité de base, développement harmonieux du corps
 - › Prévention des maladies cardio-vasculaires
 - › Développement de l'image corporelle et de la personnalité
Affirmation et meilleure estime de soi
 - › Détection précoce de certaines pathologies
 - › Notion de bien-être

Les bienfaits de la pratique sportive pour la santé

- Bienfaits du sport chez l'adulte et le senior :
 - › Limitation des effets de la sédentarité
 - › Adjuvant thérapeutique dans le domaine de la cardiologie, de la réadaptation fonctionnelle ou d'affections métaboliques : prévention tertiaire
 - › Prévention du cancer
 - › Maintien d'une bonne santé cérébrale
 - › Entretien de la masse musculaire, équilibre, coordination, souplesse articulaire
 - › Qu'est-ce qu'un programme d'entraînement adapté ?

Les bienfaits de la pratique sportive pour la société

- Les valeurs éducatives et sociales du sport doivent être exploitées
 - › Éducation à la responsabilité citoyenne
 - › L'éthique
 - › La vie en société
 - › L'hygiène de vie
 - › Les bénéfices du sport



Les bienfaits de la pratique sportive pour la société

- Les dérives en sport :
 - › La violence et le racisme dans le sport
 - › La violence autour du sport
 - › Le dopage dénature le sport
 - › La spécialisation trop précoce
- Les limites du sport

