

Les bénéfices pour la santé

➤ Sur le plan physique :

- Un sport porté qui limite les traumatismes ostéo-articulaires et musculo-tendineux
- Mobilise l'ensemble des groupes musculaires (membres supérieurs et inférieurs, tronc)
- Stimule les organes impliqués dans la vue, l'ouïe et le toucher
- Améliore la condition physique en développant les systèmes cardiovasculaire et énergétiques de façon progressive et adaptée
- Améliore la psychomotricité : équilibre, coordination, synchronisation, orientation

...

➤ Sur le plan psychologique et socio-éducatif, la pratique en club permet :

- De rompre l'isolement par une pratique collective
- De lutter contre la sédentarité en concrétisant des projets personnels
- De retrouver une hygiène de vie saine et équilibrée
- D'apporter du bien-être