

# Les bénéfices pour la santé

## ➤ Sur le plan physique :

- Un sport porté qui limite les traumatismes ostéoarticulaires 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, ...
- Contrairement à beaucoup d'idées reçues, la pratique d'une activité physique pendant et après un cancer peut permettre d'améliorer sa qualité de vie et de lutter efficacement contre la fatigue.

## ➤ 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.