

# LES BIENFAITS DES ACTIVITES PHYSIQUES DANS LA VIE QUOTIDIENNE

Faites du sport ! Activez votre santé ! Manger bouger ! Pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique par jour ! Objectif 10 000 pas par jour !

S'il ne s'agit pas de ces préceptes, nul doute que vous avez certainement eu l'occasion des temps-ci de voir, lire ou entendre des informations sur les bienfaits d'une pratique physique régulière sur la santé. Fondés sur des éléments scientifiques, ses effets positifs touchent la condition physique (appareil locomoteur, système immunitaire...), le mental (gestion du stress, liens sociaux favorisés...), la prévention des pathologies (diminution de certains traitements, réduction des risques de récives, mieux supporter une maladie...).

A travers votre pratique, vous allez développer : la force, l'endurance, la vitesse, la souplesse ou encore la coordination. Mais vous-êtes vous demandé à quoi tout cela pouvait servir dans la vie de tous les jours ?

Et pourtant ! L'activité physique permet d'adapter nos gestes quotidiens et de tenir les bonnes postures en fonction de nos besoins... Exemples.

## La force

### Qu'est-ce que c'est ?

C'est une aptitude primordiale à développer chez un individu. Elle peut être définie comme la capacité d'un muscle à fournir un effort physique contre une résistance.

### Et dans la vie de tous les jours, ça nous sert à quoi ?

Elle facilite certaines situations notamment liées à des postures et ports de charge :

- Porter son enfant sur un long trajet
- Porter ses courses
- Aider un(e) ami(e) à déménager
- Ouvrir un bocal de cornichons



## **L'endurance**

### **Qu'est-ce que c'est ?**

C'est une autre qualité importante à ne pas oublier. L'endurance est la possibilité de maintenir un certain niveau d'intensité lors d'un effort prolongé.

### **Et dans la vie de tous les jours, ça nous sert à quoi ?**

- Pour le shopping ! Vous serez plus à l'aise et paré(e) pour marcher et rester debout plusieurs heures dans et d'un magasin à un autre.
- Monter facilement les escaliers (et éviter d'être à bout de souffle au bout de 10 marches !).



## **La souplesse**

### **Qu'est-ce que c'est ?**

Une qualité physique permettant d'accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude et aisance possibles. En outre, elle représente l'élasticité de vos muscles. S'ils manquent d'élasticité, de petites déchirures risquent de s'y former.

### **Et dans la vie de tous les jours, ça nous sert à quoi ?**

Cette qualité permet au corps de retrouver ses mouvements naturels, d'éviter certains problèmes liés au vieillissement, de disposer davantage d'amplitude pour attraper un objet, être plus à l'aise sur une piste de danse ou encore tout bonnement enfiler plus facilement son blouson.

## **La vitesse**

### **Qu'est-ce que c'est ?**

La vitesse est liée à la rapidité d'exécution d'un mouvement simple ou complexe.

### **Et dans la vie de tous les jours, ça nous sert à quoi ?**

Elle sera plus ou moins déterminante selon le contexte. N'avez-vous jamais loupé votre bus à quelques mètres près ? De même, n'avez-vous jamais laissé échapper votre portable ?

Réagir vite en amortissant la chute du téléphone avec le pied, c'est de la vitesse de réaction. Rattraper le bus avant qu'il ne reparte sans vous, là encore, c'est être suffisamment en forme pour avoir la vitesse suffisante et ne pas le rater !



## **La coordination**

### **Qu'est-ce que c'est ?**

Elle permet de réaliser un geste bien défini et précis grâce à l'action conjuguée du système nerveux et de la musculature.

## Et dans la vie de tous les jours, ça nous sert à quoi ?

Une bonne coordination nous aide à maîtriser des situations prévisibles comme imprévisibles.

- Certaines tâches de jardinage
- Lors d'une partie de bowling
- Eviter ou amortir une chute lorsqu'on glisse (verglas, sol glissant,..)
- Faire deux choses différentes en même temps (ex : chez soi, arroser sa plante d'une main tout en récupérant son portable à proximité pour répondre à un appel de l'autre).



Ainsi, l'activité physique permet de renforcer et développer de nombreuses qualités facilitant tous les gestes de la vie quotidienne. On le redit : une activité physique a un impact positif sur votre santé à condition d'être pratiquée régulièrement.

**C'EST LE MOMENT DE S'Y METTRE !**