

Le sport



Le sport est une activité demandant un effort physique et qui peut se pratiquer dans le cadre de jeux ou de compétitions.

Il existe des sports individuels, comme le judo, et des sports en équipe, comme le football. Il existe aussi des sports composés de plusieurs sports, comme le triathlon, et des sports uniques, c'est-à-dire un seul sport, comme la natation.

La danse est un sport qui a des catégories différentes comme la danse classique, la danse moderne, le hip-hop, etc.

La pratique du sport est recommandée car elle développe de grandes vertus morales et sociales.

Tout d'abord, le sport permet de nous habituer à l'effort et, pratiqué régulièrement, il requiert presque inévitablement une souplesse et un dépassement de soi.

Par ailleurs, le sport incite à l'action, c'est-à-dire qu'en s'exerçant avec sérieux, il nous donne ainsi la faculté de prendre des initiatives et d'agir.

Enfin, la pratique du sport a des conséquences bénéfiques sur notre corps et nos relations sociales : c'est une excellente école d'apprentissage de la vie.

Le yoga



Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

Le yoga apporte un grand nombre de bienfaits physiques notamment l'assouplissement des muscles (les postures de yoga sont variées pour étirer l'ensemble des grands groupes musculaires). Certaines postures aident au renforcement musculaire en douceur, d'autres font plutôt travailler l'équilibre.

Avec une pratique régulière on peut corriger des erreurs de posture développées tout au long de notre vie ce qui atténue grandement les problèmes de dos chroniques .

