

7 BONNES RAISONS DE PRATIQUER DU SPORT A L'ENTREPRISE

L'effet anti stress : faire du sport permet d'évacuer les tensions accumulées, de se défouler et de favoriser un équilibre mental.



L'endorphine, sécrétée suite à l'exercice physique, procure **une sensation de bien être**.



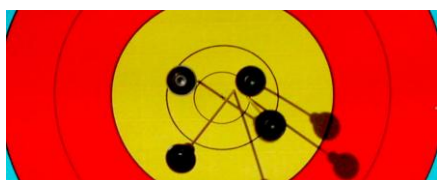
Les activités physiques et sportives améliorent **l'estime de soi** parce que l'on éprouve de la satisfaction par rapport à son corps, la satisfaction d'avoir participé à la vie sociale de l'entreprise et la satisfaction d'avoir vécu une expérience affective positive avec ses collaborateurs.

Une pratique sportive régulière d'intensité modérée **renforce le système immunitaire** réduisant ainsi les périodes de maladie.

L'exercice physique réduit l'altération des neurones et contribue au **bon fonctionnement du cerveau** (plus de réactivité, plus d'adaptation, plus d'initiatives).



Les effets positifs de l'activité physique ont été démontrés vis-à-vis de la **prise en charge de la lombalgie chronique**.



Le sport à l'entreprise permet de favoriser **la cohésion des équipes et un climat social positif**.

Contact: JOLY Willy

atoutsportentreprise@free.fr – 06.95.40.27.20

Carte professionnelle d'éducateur sportif n° 02101ED0076 – D.D.C.S.