

## L'importance de l'exercice physique

Les bienfaits de l'exercice physique et du sport sont particulièrement manifestes chez l'enfant et l'adolescent.

### · **Bienfaits physiques d'abord :**

- La pratique du sport **permet un développement harmonieux de la musculature et des fonctions cardiovasculaires et pulmonaires.**

- L'exercice physique **favorise la croissance.** Il permet à l'enfant **d'acquérir un capital osseux élevé.**

- **L'absence ou l'insuffisance d'activité physique est un facteur essentiel d'obésité chez l'enfant.** L'exercice régulier favorise la combustion des sucres et des graisses en excès. Il faut privilégier à cet égard chez le jeune **la pratique d'un exercice régulier et prolongé**, qui brûle les graisses en excès, dans le sang et les tissus. La randonnée pédestre, le ski de fond, le footing, le vélo, la natation sont particulièrement recommandés. Il convient de privilégier les exercices de plein air, notamment **les jeux.** Le sport est **d'autant mieux pratiqué et efficace qu'il est désiré et choisi par l'enfant.**

### · **Bienfaits éducatifs d'autre part :**

La pratique du sport est une excellente école pour acquérir **maîtrise de soi, respect des règles et respect des autres.** Le sport doit aussi apprendre à **accepter l'échec**, et à se montrer beau joueur vis à vis de l'adversaire.

L'enfant découvre dans le sport le **prix de l'effort ; il développe sa volonté.** Il apprend aussi à **vaincre sa timidité.** C'est aussi l'occasion **d'inculquer une bonne diététique et de combattre les méfaits de l'alcool et du tabac.** Si l'enfant acquiert dès le jeune âge le goût de l'activité physique et du sport, il gardera plus facilement à l'âge adulte l'habitude de la pratique du sport et **la poursuivra pendant toute sa vie**, en adaptant le choix des exercices à son âge et à son état de santé.

### Les bienfaits de l'exercice :

**Le meilleur remède réside bien entendu dans la pratique de l'exercice physique.** Pour être efficace, celui-ci doit être **régulier**, voire **quotidien.**