

LE SPORT NOUS REND **PLUS FORTS !**

Alors que le monde traverse une crise sanitaire inédite, il existe un lien sûr, un liant certain, un vecteur positif assurant à tous une meilleure santé et un bien-être augmenté. Le Sport qui accroît notre résistance et notre immunité, nous amène à prendre soin de nous, et des autres.

Voici quelques faits irréfutables, qui redonnent du coeur, du souffle et poussent à l'optimisme.

LE SPORT

NOTRE RAISON D'AGIR !

A l'heure où, ensemble et solidaires, nous résistons à un virus inédit, le sport est l'activité qui nous amène à prendre soin de nous, et donc, maintenant plus que jamais, des autres.

Nous tenons donc à rappeler ici ce lien étroit, scientifiquement prouvé, qui lie intimement sport et santé : le sport est un déterminant majeur de la santé qui, dans les circonstances actuelles, reste à la portée de toutes et de tous.

Il est donc possible de pratiquer une activité sportive, tout en s'inscrivant strictement le cadre des mesures rendues obligatoires par les pouvoirs publics - et auxquelles Decathlon souscrit en tous points.

Vous pouvez donc inscrire le sport dans la panoplie de vos « remèdes ».

La science nous l'a prouvé. Le sport « contribue à un bon équilibre immunitaire », explique le professeur Daniel Camus, de l'Institut Pasteur de Lille. Il faut donc, sur ce plan, continuer à maintenir ses habitudes d'activité physique. Son habitat peut ainsi facilement devenir une petite salle de sport où étirements et assouplissements sont aisés.

Le sport accroît notre capacité de résistance. Partout, envers et contre la tentation de la morosité, des initiatives naissent et éclosent, émanant des individus, des institutions, des marques...

Decathlon, en lien et en accord avec tous les autres acteurs locaux, continuera d'accompagner ces initiatives éclairantes et énergisantes. Dans chaque ville, sur chaque territoire, Decathlon et ses partenaires poursuivront cette incitation au sport pour tous.

Le sport nous rend plus fort personnellement, et plus forts collectivement. Il est synonyme de soin, de santé, de résistance. En accroissant ainsi notre immunité, le sport accroît aussi notre humanité.

Aujourd'hui comme toujours, le sport qui redonne souffle, sourire et sérénité est avec nous, parce qu'il est étroitement associé à nos vies, à la vie.

Pour toutes ces raisons, nous sommes fiers, chez Decathlon, de notre raison d'agir. S'occuper de vous, s'occuper des autres : continuons le sport et, ensemble, vivons-le !

Les 94 000 coéquipiers de Decathlon United



+20%

DE BON CHOLESTÉROL (HDL)

— AVEC UNE —

ACTIVITÉ MODÉRÉE
(MARCHE OU NAGE)
2 À 3 FOIS PAR SEMAINE
PENDANT 30 MINUTES

BOUGER 3 HEURES

PAR SEMAINE

RÉDUIT LE RISQUE DE

MORTALITÉ

DE **30%**

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

RÉGULIÈRE

RÉDUIT LE RISQUE DE

CANCER

DE **30%**

-6%

DE RISQUE DE
FRACTURE
DU COL DU FÉMUR

— AVEC —

1H DE MARCHE
PAR SEMAINE

-40%

DE RISQUE DE
FRACTURE
DU COL DU FÉMUR

— AVEC —

3H DE MARCHE
PAR SEMAINE

LE SPORT, MEILLEUR VECTEUR POUR SE PRÉMUNIR

Si nous bougeons, notre système immunitaire se bouge pour nous.

“Le sport augmente le taux de globules blancs et d’anticorps dans le sang” : de nombreuses études montrent les effets bénéfiques du sport pour lutter contre les virus.

Plus nous sommes actifs, moins nous sommes malades. Selon une étude Doc du sport ⁽²⁾, les individus qui font du sport cinq fois par semaine “réduisent de 43% le nombre de jours où ils sont enrhumés” et précise : “les anticorps restent en quantité élevée pendant les deux jours suivant un entraînement non-épuisant.”

Par ailleurs, les microbes ne sont que peu actifs en température élevée. Or, faire du sport augmente la température corporelle... Et une activité comme le cyclisme, accessible depuis chez soi grâce à un home trainer, permettrait d’être moins enrhumé et de réduire les infections du nez, de la gorge et des oreilles ⁽³⁾.



19 *(TRÈS BONNES RAISONS)* **RAISONS DE PRATIQUER**

LE SPORT, PARTOUT, À COMMENCER PAR CHEZ SOI...

— 1 —

RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Confirmation donnée par plusieurs études de l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) ⁽⁴⁾

— 2 —

FAVORISE LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE GÉNÉRAL

...et canalise l'énergie en libérant l'esprit et en "vidant la tête", le sport donne confiance et permet de canaliser son énergie... selon le ministère de la santé et des sports ⁽⁵⁾

— 3 —

AMÉLIORE LA RESPIRATION

L'endurance sportive est indispensable pour maintenir un effort dans la durée, les capacités respiratoires sont accrues. Les efforts du quotidien sont ainsi facilités ⁽⁶⁾

— 4 —

ÉVACUE LE STRESS

Pendant l'exercice physique, l'organisme déclenche la production d'hormones appelées endorphines qui procurent une sensation de bien-être. Le sport à domicile, à travers les yoga, par exemple, constitue un instrument d'anti-stress naturel ⁽⁷⁾

— 5 —

RENFORCE LE COEUR ET RÉGULE LA TENSION

Avec l'entraînement, le coeur bat moins vite au repos et se fatigue moins. Pratiquer une activité physique régulièrement permet d'améliorer le fonctionnement du système cardio-vasculaire. La tension artérielle sera également moins importante du fait des diminutions des résistances lors de la circulation sanguine, et le vélo d'appartement est particulièrement recommandé ⁽⁸⁾

— 6 —

AMÉLIORE FLEXIBILITÉ ET SOUPLESSE

La souplesse est importante dans la performance sportive et aide à prévenir les blessures et les maladies. Le yoga, par exemple, sur un simple tapis posé dans sa chambre ou son salon, permet d'avoir une bonne posture au quotidien ⁽⁹⁾

— 7 —

RENFORCE LA STRUCTURE OSSEUSE

Le mouvement de contraction des muscles sur les os contribue à les renforcer. Lors des impacts liés à la pratique sportive, les os se solidifient ⁽¹⁰⁾

— 8 —

PERMET DE DÉVELOPPER ET D'ENTRETENIR SES MUSCLES

Les muscles sont sollicités pendant tous types d'effort. Ces derniers permettent d'être plus toniques dans n'importe quel exercice de la vie de tous les jours

— 9 —

A DES BIENFAITS SUR LA PEAU

Le sport améliore la qualité et la fermeté de la peau ainsi que la circulation sanguine et fournit donc plus d'oxygène. La vitalité des vaisseaux sanguins et des tissus a un impact positif sur la peau ⁽¹¹⁾

— 10 —

**AMÉLIORE
LA CONCENTRATION**

Le sport entraîne notre esprit à réfléchir calmement et à trouver des solutions et des stratégies afin de résoudre des problèmes ⁽¹²⁾

— 11 —

**DÉVELOPPE
LA CONFIANCE EN SOI**

Le dépassement de soi, le respect, la maîtrise de soi sont améliorés par l'effort. L'activité physique permet également d'améliorer la confiance en soi ⁽¹³⁾

— 12 —

AMÉLIORE LE SOMMEIL

Le sport favorise un sommeil de meilleure qualité. La sécrétion d'endorphine suite à un exercice physique procure une sensation de bien-être et de relâchement favorable pour un sommeil réparateur ⁽¹⁴⁾

— 13 —

FAVORISE LA DIGESTION

L'activité physique et sportive améliore le transit et ainsi diminue les risques de constipation et de colopathie ⁽¹⁵⁾

— 14 —

**LUTTE CONTRE
L'EMBOUPONT**

Le sport augmente les dépenses caloriques et brûle les graisses

— 15 —

**FAVORISE LA RÉGULATION
GLYCÉMIQUE**

Le sport entraîne une diminution du risque d'apparition du diabète non insulino-dépendant et de l'insulino-résistance

— 16 —

DÉVELOPPE L'ESPRIT COLLECTIF

Que ce soit au sein d'une équipe sportive ou d'une salle de sport, le sport est un facteur de sociabilité ⁽¹⁷⁾

— 17 —

ACCROÎT LA LONGÉVITÉ

La pratique d'une activité sportive d'environ une heure, à raison de deux à trois fois par semaine accroît l'espérance de vie de plusieurs années

— 18 —

N'A PAS D'ÂGE ET AIDE LES SENIORS

Une activité physique modérée et régulière accompagne l'organisme dans le vieillissement en stimulant les cellules du corps, les voies respiratoires et l'activité cardiaque. Le sport réduit également les atteintes rhumatismales ⁽¹⁸⁾

— 19 —

**PRÉVIENT CERTAINS CANCERS ET
STABILISE LES MALADIES CHRONIQUES**

Le sport contribue également à stabiliser nombre de pathologies chroniques ⁽¹⁶⁾. Un corps sain est moins sujet aux maladies et certains cancers, comme celui du côlon, sont deux fois moins fréquents chez les sportifs modérés

PARTOUT DANS LE MONDE

des initiatives locales et détonantes...

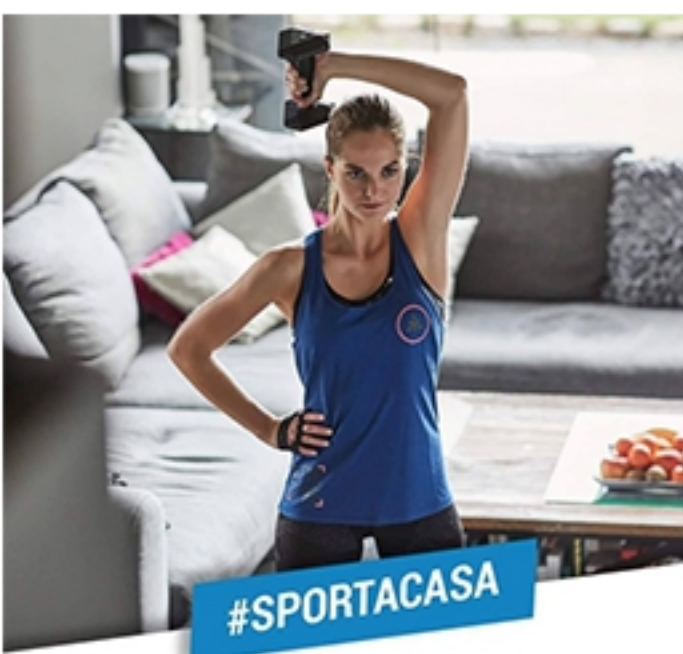
EN ITALIE

SPORTACASA : UN MOUVEMENT DE FOND

Les sportifs italiens sont impressionnants ! Decathlon Italie a lancé le hashtag #sportacasa (soit sport à la maison)

L'occasion de partager ses bonnes idées d'exercices avec les autres sportifs via les réseaux sociaux, de s'entraîner et de s'entraider à travers une communauté ultra engagée.

[Stories Instagram Decathlon Italie](#)



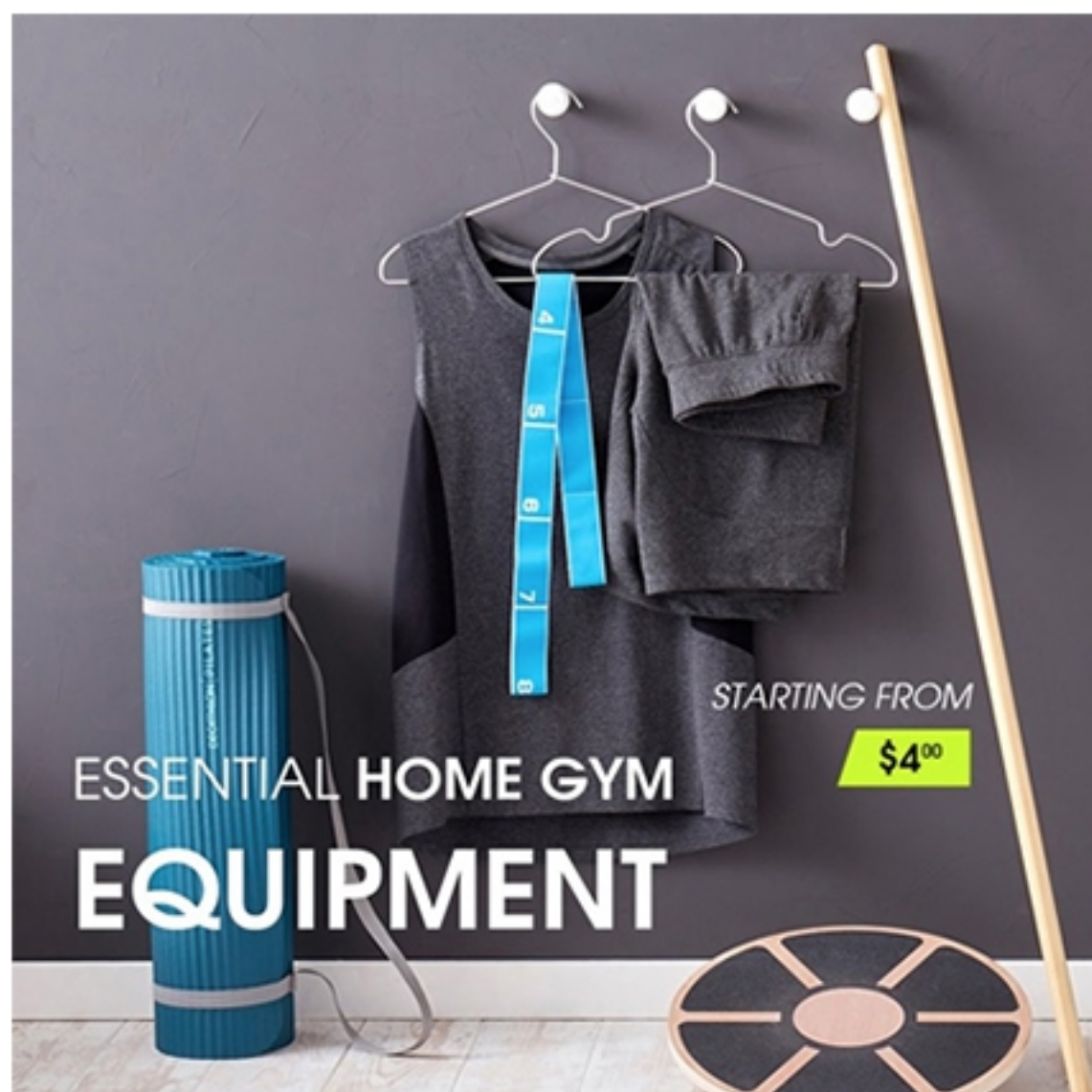
EN ESPAGNE

YOMEQUEDOENCASA, UNE RÉALITÉ

#Yomequedoencasa : Les Espagnols continuent de pratiquer le sport, depuis chez eux, mais de façon très ludique, pratique et entraînante.

De nouveaux stickers ont été créés, avec des interpellations qui incluent tous les sportifs ibériques : "Amuse-toi et ajoute-les à tes stories "sport mood", "body positiv" "gym time" ou encore "modo fit on" !"

[Post Facebook Decathlon Espagne](#)



EN AUSTRALIE LE SPORT EST ESSENTIEL

Decathlon Australie invite à transpirer à la maison à travers conseils faciles et produits pertinents : We Have The Essentials !

[Post Facebook Decathlon Australie](#)

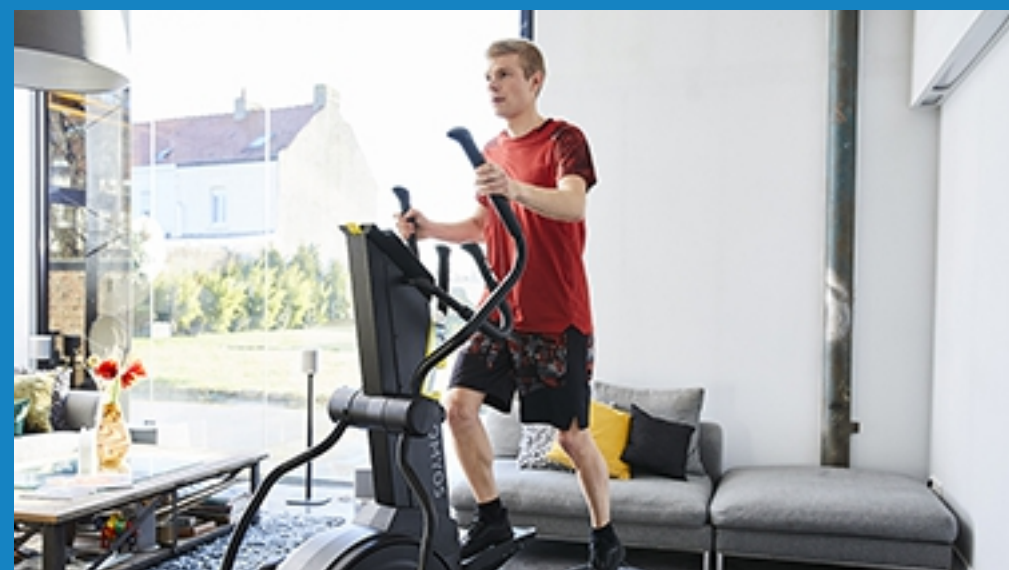


EN ÉGYPTE DE LA SALLE AU SALON

Plus d'accès à la salle de sport pour les passionnés de sport égyptiens ? Decathlon Egypte a trouvé la solution et leur lance : "Ne changez pas votre routine sportive"

[Post Facebook Decathlon Egypte](#)

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES POUR MIEUX LUTTER CONTRE LES VIRUS



Pratiquez trois fois par semaine, 30 min à 1h, à intensité modérée. Une quantité supérieure est envisageable mais ne finissez pas fatigué.



Chez vous, pensez au rameur et à la musculation pour drainer vos poumons.



Terminez par un temps de relaxation ou de méditation.



Enchaînez avec un bain chaud de 20 minutes.

LE SPORT, CONNECTÉ

c'est déjà aujourd'hui !

De belles initiatives digitales prennent partout leur essor pour vous rendre le sport toujours possible et accessible (cf. article "Le Monde" ⁽¹⁹⁾).

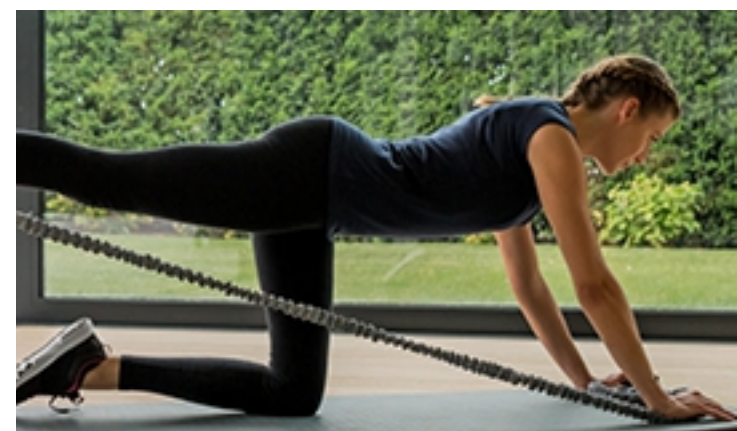
Dans le contexte actuel, plus qu'à n'importe quel autre moment, le digital est un partenaire de choix dans nos pratiques sportives aujourd'hui. Vous pouvez emmener votre portable et vos applis partout, et à leur tour, ils peuvent vous emmener loin dans le bien-être, voire l'effort... Decathlon est ainsi votre partenaire d'entraînement pour la pratique à domicile ! Avec ou sans matériel, libérer son esprit est nécessaire...

Parce que le sport apporte une grande bouffée d'air frais... [Decathlon E CLUB](#) vous propose de vous reconnecter à votre corps en rejoignant une communauté digitale et sportive. Gratuitement pendant 30 jours (un mois complet) et encadrés par des coachs professionnels, atteignez vos objectifs et laissez vous guider.

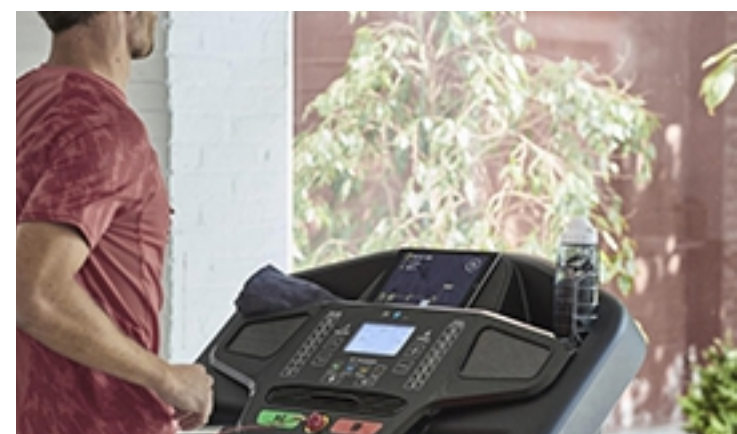
Trouvez votre sport et le tour est joué : cardio, musculation, gym pilates, yoga, danse et la boxe ! Bénéficiez de plus de 30 concepts de cours et plus de 500 vidéos d'exercices autour de 50 produits. Faire du sport à la maison n'a jamais été aussi simple.

Le tester, c'est l'adopter ! (cf. article "S'entraîner à la maison gratuitement" ⁽²⁰⁾)
Si vous êtes plutôt autonome, retrouvez tous les [Conseils](#) des coaches ! Avec ou sans matériel, continuez à prendre soin de vous. Pour suivre vos statistiques et atteindre vos objectifs, c'est avec [Domyos e-connected](#) que ça se passe ! Une application 100% gratuite et compatible avec l'ensemble des machines fitness en Bluetooth. A vous de jouer...

Faire du sport chez soi en s'amusant et en voyageant c'est aussi possible grâce à [Kinomap](#) : Transformez votre tapis de course ou vélo elliptique en véritable appareil de fitness ludique et immersif !



Conseils : Faire du sport chez soi



Domyos e-connected



Kinomap

A la carte, choisissez votre menu :

- 120 séances en direct
(Rediffusions, en raison de la fermeture du Domyos CLUB)
- Plus de 1000 séances à la demande
- Plus de 500 exercices gratuits en vidéos pour vous aider à pratiquer avec votre matériel et vos accessoires.



DECATHLON | E CLUB

eclub.decathlon.fr



Vous êtes à la recherche d'un coach à portée de main pour réaliser des séances à la maison ? Pas besoin de matériel pour s'entraîner, l'application **Decathlon coach** (100% gratuite, disponible sur **iOS** et **Android**) vous propose des séances ou des programmes selon votre motivation ou vos objectifs ! Des routines à réaliser tous les jours ou des programmes sur 4 semaines : c'est parti ! Désormais le planning de 120 séances est totalement gratuit sur la formule essentielle / en plus des 30 jours offerts sur la formule illimitée.



LE CHALLENGE SEMI 2.0

Plus de marathon de Paris ?
Ce n'est pas grave, vous allez quand même couper la ligne !

Vous aimez les défis ? En voici un de taille ! Suite à l'annulation du semi-marathon de Paris, **SportHeroes** a lancé le challenge semi 2.0 : un challenge inédit : un semi-marathon 2.0 auquel tout le monde pouvait participer via l'application Running Heroes. Résultat ? 1 500 inscrits seulement 1h30 après avoir publié le challenge, 4 300 participants au Semi 2.0 pour 1 700 finishers, 50% de finishers parisiens, et 23 étrangers (US, CA, BE notamment) et un tee-shirt "je l'ai quand même fait #2.0" a été sorti dans la foulée pour le plus grand bonheur des participants à ce semi-marathon connecté !

D'autres défis de ce genre seront bientôt lancés.
Vive le digital qui rend actif et... finisher !

LE SPORT ET SES BIENFAITS

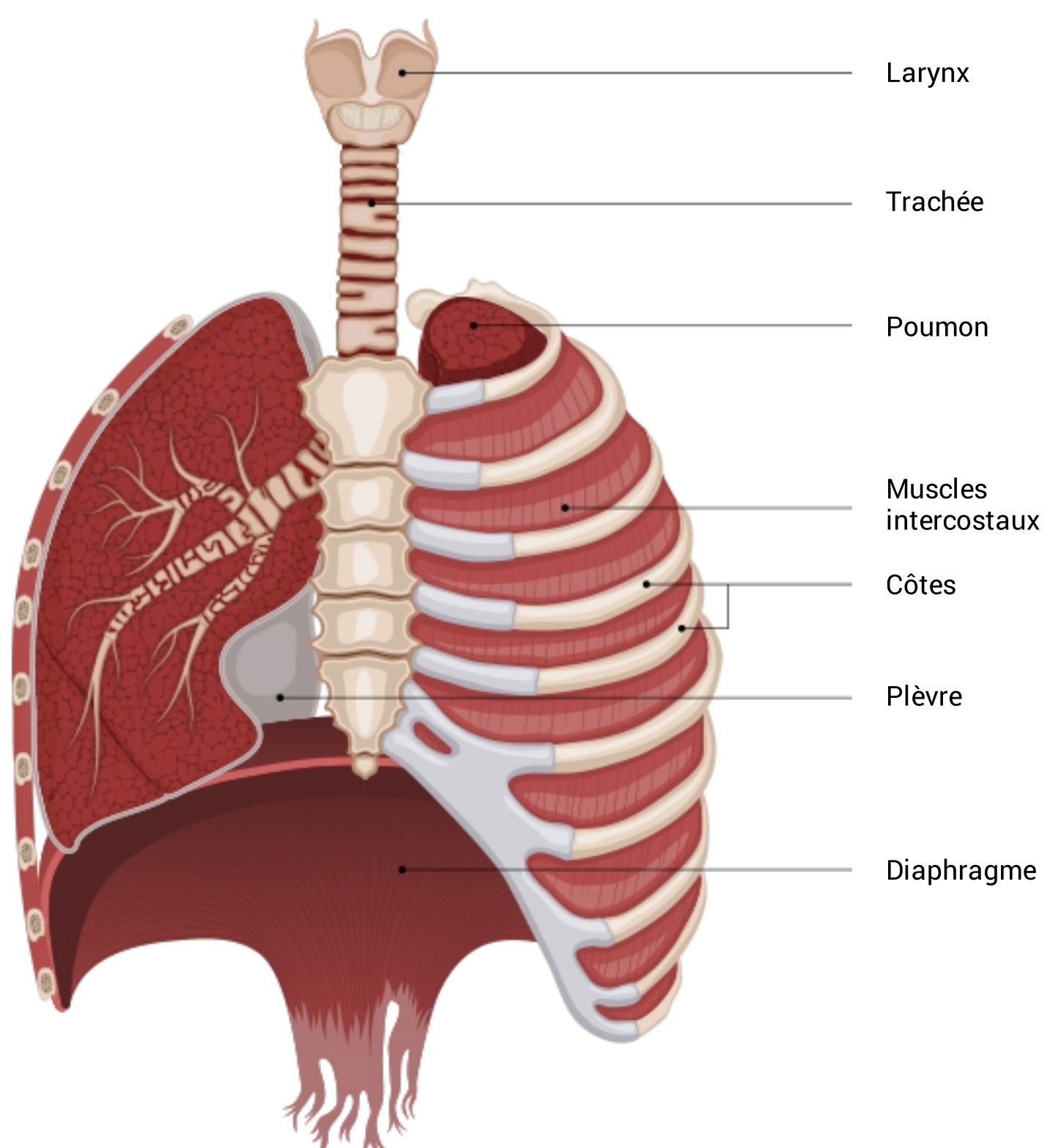
sur les poumons

COMMENT FONCTIONNENT LES POUMONS ?

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, c'est la cage thoracique qui permet aux poumons de se remplir d'air. Les poumons sont attachés à la cage thoracique par deux enveloppes : les plèvres.

A l'inspiration, les muscles intercostaux se contractent et la cage thoracique augmente de volume, le diaphragme (le muscle qui sépare les poumons de l'abdomen) s'abaisse et s'aplatit, la pression interne diminue, cela provoque un appel d'air dans les poumons.

Lors de l'expiration, le phénomène inverse se produit : la cage thoracique s'abaisse, le diaphragme remonte. La cage thoracique étant reliée aux poumons par les plèvres, l'air est alors expulsé.



L'ADAPTATION DU SYSTÈME RESPIRATOIRE À L'EFFORT

Lors d'une activité physique, les besoins en oxygène sont plus importants. Il y a deux paramètres sur lesquels on peut jouer pour fournir plus d'oxygène au corps et expirer le gaz carbonique.

Soit on peut augmenter la fréquence du cycle respiratoire soit on peut augmenter la capacité respiratoire ou bien le volume d'air ventilé.

Pour prélever plus d'oxygène et éliminer davantage de dioxyde de carbone, il est plus efficace d'augmenter le volume d'air ventilé que la fréquence de la respiration.

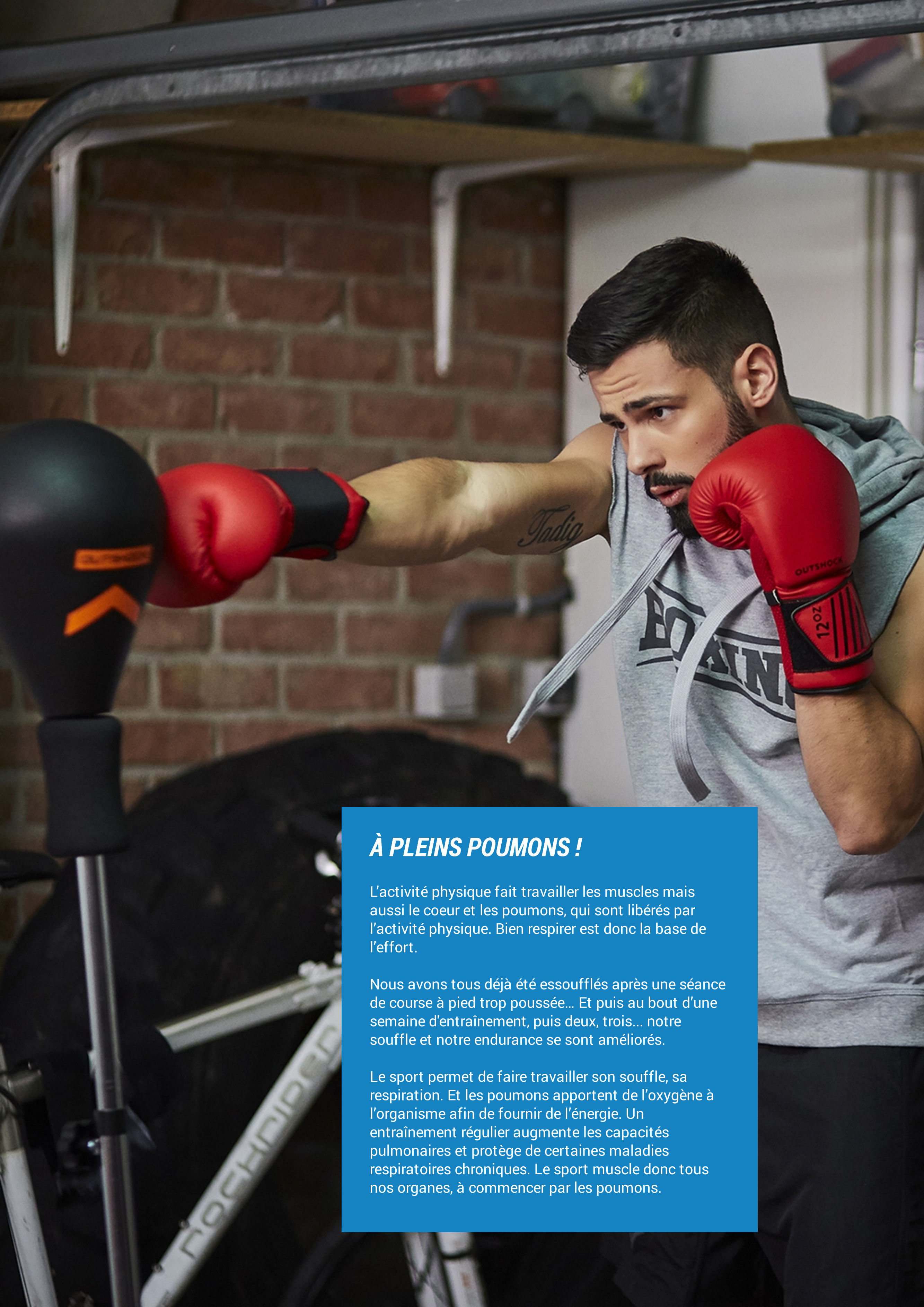
On observe souvent les débutants faire l'erreur inverse. C'est-à-dire qu'ils accélèrent leur rythme ventilatoire à outrance sans avoir une respiration qualitative et adaptée à l'effort. L'erreur est donc de passer en hyperventilation, c'est-à-dire expirer plus qu'on inspire.

6 à 8 litres par minute est le volume d'air brassé par les poumons au repos. Lors d'un effort cela peut atteindre 80 à 150 litres par minute, selon l'intensité de l'exercice. Simultanément, de nombreux capillaires pulmonaires se dilatent pour augmenter le débit du sang dans les poumons. Cette adaptation permet de prélever et de fixer plus d'oxygène sur l'hémoglobine des globules rouges.

À la fin de l'exercice, le volume d'air ventilé diminue rapidement en quelques secondes, mais le rythme de repos n'est retrouvé qu'après plusieurs minutes.

Apprendre à respirer permet d'améliorer la performance. L'entraînement permet de ralentir le rythme respiratoire tout en ayant une respiration plus profonde et plus ample : des exercices respiratoires permettent d'apprendre à mieux respirer pendant l'effort.





À PLEINS POUMONS !

L'activité physique fait travailler les muscles mais aussi le cœur et les poumons, qui sont libérés par l'activité physique. Bien respirer est donc la base de l'effort.

Nous avons tous déjà été essoufflés après une séance de course à pied trop poussée... Et puis au bout d'une semaine d'entraînement, puis deux, trois... notre souffle et notre endurance se sont améliorés.

Le sport permet de faire travailler son souffle, sa respiration. Et les poumons apportent de l'oxygène à l'organisme afin de fournir de l'énergie. Un entraînement régulier augmente les capacités pulmonaires et protège de certaines maladies respiratoires chroniques. Le sport muscle donc tous nos organes, à commencer par les poumons.

INTERVIEW

SUPER

SPORT SENIOR

Thibault Deschamps, Conseiller Technique Sportif au Ministère des Sports Français

“Il n’y a pas d’âge pour se prendre en main, il n’y a pas d’âge pour rester jeune. J’ai décidé de bien vieillir, et notamment grâce à l’activité physique et sportive” énonce d’entrée Thibault Deschamps, Conseiller Technique Sportif au Ministère des Sports en France. Sport et Seniors vont de pair. Avec Thibault, ce spécialiste du “sport santé”, la vieillesse ne fait pas peur car elle peut être active : **“Au contraire, garder et retrouver sa liberté de mouvement grâce aux activités physiques et/ou sportives, c’est une garantie pour bien vieillir !”**.

POUVEZ-VOUS NOUS DÉFINIR LE TERME SENIOR ?

Aujourd’hui on distingue trois catégories de seniors: Salariés seniors : 45 - 65 ans ; Seniors retraités autonomes : 65 - 80 ans ; Seniors dépendants : au-delà de 80 ans. A mon sens, il n’y a pas d’âge pour se prendre en main, il n’y a pas d’âge pour dire « J’ai décidé de bien vieillir » et notamment grâce à l’activité physique et/ou sportive.

QUELS SONT VOS CONSEILS, ET QUELLES SOLUTIONS CONCRÈTES PROPOSEZ-VOUS AUX SENIORS ?

Je promulgue d’abord le “savoir bouger”, et ça passe par de petits gestes au quotidien. Voici quelques exemples de solutions concrètes : utiliser davantage la mobilité active en marchant, s’arrêter une ou deux stations de métro ou de bus plus tôt, augmenter la mobilité active à travers ses déplacements pour aller au travail. De manière plus élargie, on peut favoriser l’escalier à l’ascenseur, et passer ainsi de

l’escalier de secours à l’ascenseur de secours. Il faut savoir que huit étages montés par jour, c’est presque 20% de risque cardiovasculaire en moins. Pour les Salariés seniors, au bureau, on peut remplacer son siège par un gymball pour travailler la posture, prévenir des problématiques de

ET LE SPORT POUR LES PLUS ÂGÉS EST-IL POSSIBLE À LA MAISON ?

Avant le sport, il faut bouger, même dans les conditions actuelles ! Par exemple faire ses courses à pied dans la proximité. Autrement je distingue deux grands piliers:

1. Les activités d’endurance, possibles à terme et après la période de confinement actuelle : elles augmentent la capacité cardiorespiratoire. Dans la mesure du possible, ces activités doivent durer 20 minutes ou plus, ce qui laisse le temps nécessaire à l’activation optimale du métabolisme.
2. Les activités de renforcement musculaire, tout à fait accessibles chez soi, en intérieur : escalier, gainage, musculation, vélos ergocycle, vélo elliptique, etc.

POURQUOI CES DEUX PILIERS SONT-ILS IMPORTANTS ?

Ce qui caractérise l'avancée en âge, c'est une fonte musculaire très progressive. Celle-ci amène des pertes de coordination, donc d'autonomie, qui peuvent entraîner des chutes. L'idée est de toujours bouger un peu au quotidien pour maintenir sa masse musculaire et avoir un bon souffle ce qui, soit dit en passant, est excellent pour le sommeil et la prévention de la fatigue aussi. Il est intéressant de retenir qu'il ne faut pas être assis plus de deux heures de suite, et pas plus de sept heures au total dans une journée. Dès que possible, je travaille debout, et je bouge !

EN RÉSUMÉ QUE FAUT-IL RETENIR ?

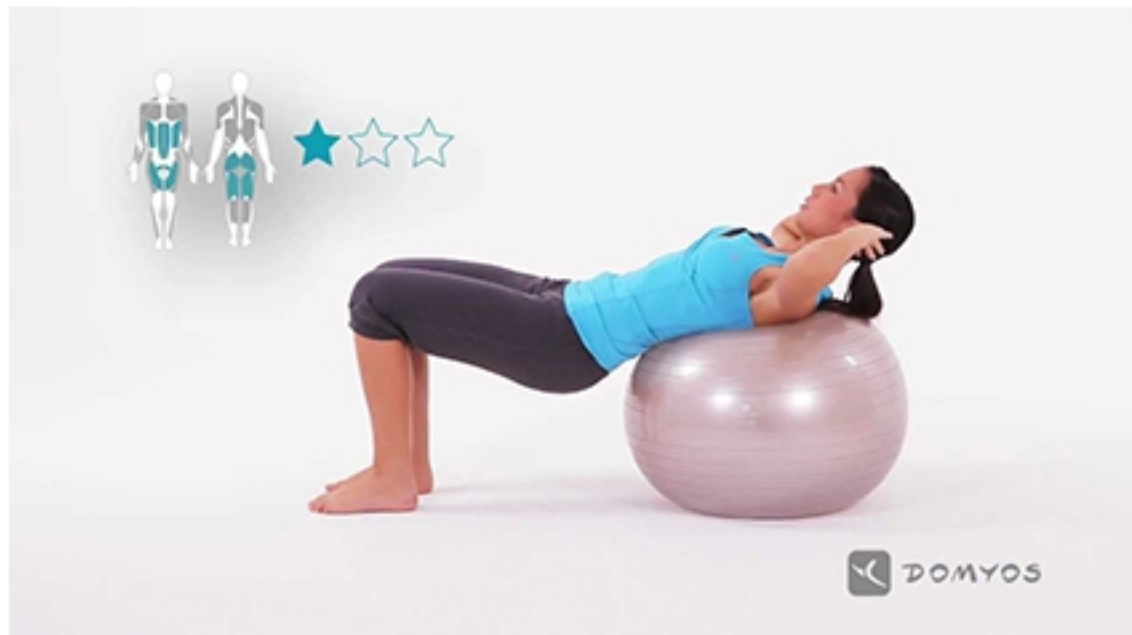
Pour une meilleure santé et la garder, il convient d'augmenter les mobilités actives au quotidien, comme monter les escaliers ; il faut avoir, si possible, et à terme (au-delà de la période de confinement observée dans nombre d'états actuellement), une activité sportive un peu plus intense, encadrée dans une structure rassurante et organisée. Profiter au maximum de cette deuxième jeunesse est donc possible !



*“ Il n’y a pas d’âge
pour rester jeune. ”*

GET IN SHAPE ON PASSE À LA PRATIQUE ?

Séance de sport par Domyos de 7 à 77 ans et plus!



ÉCHAUFFEMENTS

ABDOS, FESSIER ET ENROULEMENT COLONNE VERTÉBRALE

Respiration : inspirez lorsque vous êtes en position de départ et expirez lorsque vous remontez le buste pour effectuer vos abdominaux.

Répétitions : 2 à 3 séries de 15 répétitions selon votre niveau, avec 30 secondes de repos entre chaque série.



EXERCICE 1

ABDOMINAUX

Respiration : expirez lorsque vous montez la jambe et inspirez lorsque vous ramenez la jambe vers la natte.

Répétitions : 2 à 3 séries de 20 répétitions selon votre niveau, avec 30 secondes de repos entre chaque série.

EXERCICE 2

CUISSES ET FESSIERS

Respiration : inspirez lorsque vous pliez les jambes et expirez lorsque vous remontez pour revenir à la position de départ.

Répétitions : 2 à 3 séries de 15 répétitions selon votre niveau, avec 30 secondes de repos entre chaque série.



EXERCICE 3

POMPES EN ÉQUILIBRES

Respiration : Inspirez pendant la descente, puis expirez lorsque vous remontez.

Répétitions : 2 à 3 séries de 15 répétitions selon votre niveau, avec 30 secondes de repos entre chaque série.

EXERCICE FINAL

GAINAGE

Respiration : n'oubliez pas d'avoir une respiration régulière et fluide pendant toute la durée de l'exercice.

Répétitions : 2 à 3 séries de 30 secondes, selon votre niveau, avec 15 secondes de repos entre chaque série.



APAISANT ET CONFIANT

Alors que les nouvelles pratiques sportives, développées chez soi, à travers des applications et/ou des produits malins, innovants, permettent à tous, de 12 mois à plus de 70 ans, de pratiquer, le sport est le facteur santé le plus sûr et le plus confirmé. Ses bienfaits et dimensions positives, tant physiques que psychologiques, sont multiples et infinies, presque.

Le professeur Camus conclut : “Le sport apaise et détend”. Il permet de maintenir optimisme et “positive attitude” ; il conditionne l’organisme pour un sommeil de meilleure qualité, réparateur, et un corps souple, agile, mobile. Les défenses immunitaires deviennent forces humanitaires... Le sport est une formidable vitamine car il est un accélérateur de bien-être.

**Oui, le sport est confiance et équilibre.
Tous, il nous rend plus forts.**

SOURCES, ANNEXES ET COMMENTAIRES

- (1). Dossier "Sport et Santé" (sports.gouv.fr/IMG/pdf/sport_santeactivitephysique-sedentarite.pdf)
- (2). Article Docdusport (www.docdusport.com/quel-sport-contre-les-virus)
- (3). Citation Pedersen - Docdusport (www.docdusport.com/quel-sport-contre-les-virus)
- (4). "Les épisodes individuels d'exercice d'intensité modérée ont été utilisés pour augmenter efficacement les réponses vaccinales chez les patients «à risque». L'exercice est une intervention comportementale puissante qui a le potentiel d'améliorer les résultats immunitaires et de santé chez les personnes âgées, les obèses et les patients atteints de cancer et d'infections virales chroniques" selon The US national Library of Medicine.
- (5). "L'activité physique et sportive est un élément déterminant, à part entière, de santé et de bien-être, pour toutes et tous, tout au long de la vie." Sport santé - bien être (www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/)
Sport good for well being (www.sportanddev.org/en/learn-more/health/health-sport-and-wellbeing)
"Le sport réduit les émotions négatives, il donne de l'énergie autant qu'il en demande, il est source de motivation et de satisfaction de l'effort accompli", selon Boris Pourreau, fondateur et DG de Sport Heroes (usbeketrica.com/article/nous-ne-sommes-pas-faits-pour-rester-assis-derriere-un-bureau)
- (6). Conseil Domyos Coach (domyos.fr/conseils/comment-ameliorer-souffle-a_352494)
- (7). Exercices de Yoga (eclub.decathlon.fr/sport/YOGA/) - Exercices de cross-training (domyos.fr/crosstraining-bp_259214)
"Le sport permet donc de faire face aux challenges de la vie. Avec ses effets physiologiques, le sport est un dopant naturel - notamment pour lutter contre le stress !" selon Boris Pourreau (usbeketrica.com/article/nous-ne-sommes-pas-faits-pour-rester-assis-derriere-un-bureau)
- (8). Conseil pratique du cyclisme (conseilsport.decathlon.fr/conseils/comment-sentrainer-pour-progresser-en-velo-de-route-tp_16025)
- (9). Exercices de yoga (eclub.decathlon.fr/sport/YOGA/)
- (10). Conseils "course à pied" (conseilsport.decathlon.fr/conseils/nos-conseils-running-al_411)
- (11). Conseil "peau" (conseilsport.decathlon.fr/conseils/quel-sport-anti-cellulite-tp_11418)
- (12). Conseil "Sport et concentration" (conseilsport.decathlon.fr/conseils/quel-sport-pour-la-concentration-tp_16288)
- (13). Conseil "Sport et dépassement de soi" (conseilsport.decathlon.fr/conseils/le-sport-bon-pour-le-moral-tp_16326)
- (14). Article "Sport et Sommeil" (conseilsport.decathlon.fr/conseils/sport-et-sommeil-mieux-dormir-grace-au-sport-tp_14703)
Article Within "The impact of physical activity and sleep" (blog.withings.com/2014/11/12/impacts-of-physical-activity-on-sleep/)
"La fatigue physique est excellente pour dormir." selon Stéphane Diagana (article Usbek & Rica)
- (15). Conseils gastriques Aptonia (www.aptonia.fr/conseils/sport-et-problemes-gastriques-tp_2967)
- (16). Article "Sport et maladies chroniques" (leparticulier.lefigaro.fr/article/faire-du-sport-aide-a-soigner-la-maladie-chronique/)
- (17). Article Madame Figaro (madame.lefigaro.fr/bien-etre/coronavirus-transmission-symptomes-faut-il-arreter-daller-a-la-salle-de-sport-110320-180285)
- (18). Dossier Sport Senior (conseilsport.decathlon.fr/conseils/dossier-sport-senior-tp_47501)
- (19). Article Le Monde (lemonde.fr/sciences/article/2020/03/17/continuer-a-bouger-meme-chez-soi-au-temps-du-coronavirus_6033462_1650684.html)
- (20). Article Magazine Avantages (www.magazine-avantages.fr/cours-de-sport-et-coaching-gratuits-pour-s-entrainer-a-la-maison,190697.asp)

oneblueteam
DECATHLON UNITED

www.oneblueteam.com



@OneBlueTeam



@OneBlueTeam



company/oneblueteam



@OneBlueTeam

DECATHLON | UNITED