



# LES BIENFAITS DU SPORT OUTDOOR

FIT N' DANCE FWI

L'association FIT N' DANCE fwi propose de nombreux cours en extérieur ; en voici les meilleurs atouts de l'activité physique outdoor

## 1°) Se forger une santé de Fer

- En extérieur le corps est amené à s'acclimater à l'environnement, de plus le dénivelé, l'état du terrain et la météo, demandent une adaptation physiologique, afin de fournir l'énergie nécessaire (énergie : + 10% grâce à la thermorégulation) et favorisent la régulation de la température interne.
- Les poumons, le cœur et les muscles, sont d'avantage sollicités ce qui provoque une amélioration cardiovasculaire, respiratoire, musculaire ; ainsi qu'une plus grande dépense de calories.
- L'exercice en plein air facilite donc la fabrication et libération des substances anti-inflammatoires ; renforce les défenses immunitaires et favorise la lutte contre les agressions externes.
- 

## 2°) Lutter contre les troubles du sommeil

"Trois quarts des Français souffrent de troubles du sommeil ; par cette atmosphère anxiogène (épidémie). Ce qui contribue fortement à la prise de poids, aux risques accrus de diabète, à l'hypertension et la fatigue chronique. De plus, le confinement éloigne les facteurs naturels qui régulent les cycles circadiens (éveil et sommeil sur 24h00) ; rythme de vie cassé"

- L'activité physique en plein air régule l'horloge biologique
- Le sport en extérieur et en journée, amène à une exposition régulière à la lumière naturelle, ce qui permet au corps de synchroniser les horaires (jour/nuit) ; ce qui apporte au pratiquant un meilleur sommeil et une meilleure forme en journée.
- Le sport de pleine nature augmente par ailleurs les phases de sommeil lent profond et diminue les phases de sommeil paradoxal : le sommeil devient réparateur.
- 

## 3°) Doper son mental

- Le training outdoor (lumière et soleil), apaise et augmente le sentiment de bien-être : énergisant et euphorisant grâce à la production et libération d'endorphines : augmentation de la bonne humeur.
- La pratique sportive en espaces naturels, éclaircit l'esprit, diminue les pensées négatives et prévient la déprime.
- En outre, en cette période restrictive, cela permet de retrouver un sentiment de liberté.

## 4°) Tenir le stress à distance

"le stress est le 2ème facteur causant des infarctus du myocarde"

- Les sports d'extérieur, permettent une meilleure oxygénation du cerveau donc favorisent les "mieux être", diminuent le stress, la tension artérielle et le cortisol.
- Les pratiques physiques et sportives de plein air rendent donc plus serein et plus confiant et permettent de faire le pont entre la vie professionnelle et la vie personnelle.

"les activités telles que le yoga, le Pilates, le stretching, ou encore le Body Zen, améliorent le renforcement musculaire profond, la mobilité, la souplesse et surtout une bonne technique respiratoire : apport d'une meilleure gestion du stress et des émotions."