

LE SPORT EN CLUB POUR MA SANTÉ

Les fédérations sportives proposent des programmes sport-santé permettant à chacun de trouver le sport qui convient à votre état de santé et vos envies.



POUR QUI ?

Toute personne, en bonne santé ou atteinte d'une maladie chronique, souhaitant pratiquer une activité sportive adaptée à son état de santé et son envie.

OÙ PRATIQUER ?

Dans tout club sportif proposant une activité sport-santé et doté d'encadrants formés.*

QUEL SPORT ?

Trouvez votre sport grâce au **MÉDICOSPORT-SANTÉ** dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives au service des professionnels de santé et du grand public

[vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante/](https://www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante/)

POURQUOI PRATIQUER DANS UN CLUB SPORTIF ?

- ✓ Une pratique encadrée, adaptée, sécurisante et bienveillante
- ✓ Un choix de disciplines sportives varié
- ✓ Un maillage géographique sur l'ensemble du territoire
- ✓ Un lieu de rencontres et de lien social

QUELS BÉNÉFICES ?

Parmi les plus importants :

- ✓ Diminution des risques de maladies cardiovasculaires
- ✓ Prévention des risques de surpoids et de diabète de type 2
- ✓ Amélioration des capacités musculaires et respiratoires
- ✓ Maintien ou amélioration de la souplesse et de l'équilibre
- ✓ Réduction du stress et meilleure estime de soi

LES CHIFFRES CLÉS

+180 000 clubs¹ sportifs sur l'ensemble du territoire

La pratique sportive réduit les risques de :
- cancers du sein, du côlon et de l'utérus jusqu'à **25%**
- maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde et AVC) de **30%**
- diabète de type 2 jusqu'à **50%**²

+ 3 ans d'espérance de vie³

¹ affiliés au CNOSEF

² source : Médicosport-santé

³ suivre les recommandations en matière d'activité physique de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES)

