

Le sport



Le sport est l'un de ces secrets pour la bonne santé . Il est un ensemble d'exercices physiques se pratiquant sous forme de jeux individuels ou collectifs pouvant donner lieu à des compétitions. Le sport est un phénomène presque universel dans le temps et dans l'espace humain. La Grèce antique, la Rome antique, Byzance, l'Occident médiéval puis moderne, mais aussi l'Amérique précolombienne ou l'Asie, sont tous marqués par l'importance du sport.

Les bienfaits du sport :

Lorsqu'on pratique une activité physique, on peut y éprouver du plaisir. Au bout de 15 à 30 minutes d'effort soutenu, l'organisme libère des hormones, comme les endorphines et la dopamine. Grâce à elle, le corps s'abandonne, les muscles se relâchent et une sensation de **plénitude** nous envahit.

Effectivement pratiquer une activité physique ou sportive permet de développer sa musculature.

Les muscles prennent du volume à force de se contracter

- Il améliore le sommeil.
- Il lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.
- Il améliore le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.
 - Il permet d'avoir une bonne condition physique ce qui, au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne.
 - Il protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde et angine de poitrine), quel que soit l'âge

Le taekwondo :



Le taekwondo est un art martial qui trouve naissance en Corée du Sud. Il peut se traduire par « la voie du pied et du poing ». C'est une discipline plutôt jeune

Le pratiquant de taekwondo est appelé un **taekwondoïste** (et ce, même si le terme d'origine est *taekwondoïn*). La salle d'entraînement est

appelée **un dojang**. Il est possible de pratiquer le taekwondo quel que soit son âge². En tant que sport, il fait travailler l'endurance et la souplesse et augmente la force physique³.

Cet art martial est basé sur des techniques d'attaque où le pratiquant concentre son énergie sur « des surfaces d'impact réduites » telles que le bol du pied ou la tête des phalanges avec lesquelles il vise les points faibles de son adversaire et des techniques de **blocage** des attaques adverses¹. **Les taekwondoïstes** utilisent des techniques de coups de pied spectaculaires, notamment retournés et sautés, dont la fréquence d'usage est caractéristique de la discipline¹.

il faut un dobok, c'est-à-dire la tenue composée d'un pantalon et d'une tunique. C'est l'équivalent du kimono avec lequel on pratique d'autres arts martiaux. L'enfant aura aussi besoin d'un Ti, la ceinture qui indique le grade, ou niveau, du pratiquant.



shutterstock

IMAGE ID: 297222602
www.shutterstock.com