

# *Ma bulle de bien-être :* *Le sport*



# Sommaire

- *Introduction*
- *Le sport et moi*
- *Les bienfaits du sport*
- *Les différents sports que je pratique*
- *Le sport à la télévision*
- *Conclusion*



# Introduction

*Le sport est une activité que je pratique très régulièrement tout au long de l'année et qui me permet de me sentir bien dans ma tête et dans mon corps. Je suis licencié au club de foot des Essarts depuis que je suis enfant mais je m'intéresse également à d'autres sports qu'il m'arrive de pratiquer l'été ou dès que j'ai du temps libre.*



# *Le sport et moi*

*Dès que mon emploi du temps me le permet, j'aime faire du sport et pratiquer différentes activités physiques. Cela m'aide à me sentir bien et à me rendre heureux. En effet, le sport me permet principalement de rester en bonne santé mais il présente de nombreux autres avantages ou bienfaits dans ma vie quotidienne.*



# *Les bienfaits du sport*

*Le sport me permet de :*

- me sentir bien dans ma tête et dans mon corps (bien-être général)*
- passer de bons moments entre amis avec qui je partage la même passion*
- me sentir valorisé, fier de moi (après un effort, après une victoire...)*



# *Les bienfaits du sport*

*Le sport me permet de :*

- augmenter ma bonne humeur*
- me détendre*
- évacuer le stress, les soucis liés au travail ou les tensions quotidiennes*
- apprécier le goût de l'effort (me surpasser, avoir envie de progresser...)*



# Les bienfaits du sport

*Le sport me permet de :*

- avoir une bonne condition physique (pour éviter les blessures ou les maladies)*
- bien dormir (une bonne fatigue physique est la garantie d'un sommeil profond et réparateur)*
- me procurer des émotions (matches à la télévision)*



# *Les sports que je pratique*

*Voici la liste des sports que je pratique plus ou moins régulièrement :*

- Le football*
- La course à pied*
- Le vélo*
- Le tennis*
- La natation*
- Le ski/snowboard*

*La preuve en photos...*



# Le football



# *La course à pied*



# Le vélo



# Le tennis



# Le snowboard



# *Le sport à la télévision*

*J'aime également regarder le sport à la télévision. Cela me procure des émotions. Je regarde principalement :*

- des matchs de football*
- des matchs de rugby (tournoi des 6 nations)*
- des matchs de tennis (tournoi de Roland Garros)*
- des compétitions de biathlon*
- des grands évènements sportifs comme le tour de France ou les Jeux Olympiques...*



# Conclusion

*Le sport est une véritable passion. Il est mon passe-temps favori. Il m'aide à me sentir bien dans ma tête et dans mon corps. J'aime le pratiquer à travers différentes activités mais j'apprécie également le regarder à la télévision car il procure des émotions.*

