

# DOSSIER : RECOMMENCER LA COURSE À PIED

## Chapitre 1 : les bienfaits de la course à pied



*Comme beaucoup, vous avez privilégié la vie familiale et professionnelle. Avec l'âge, vous avez un peu plus de temps libre et vous êtes motivé pour reprendre la course à pied. Et vous avez raison ! Voici pourquoi...*

- **A tout âge, une pratique sportive est bienfaitrice.**  
Mais, avec l'âge, une activité physique est essentielle pour de multiples raisons qui sont toutes très bonnes.
- **Sur le plan de la forme,** vous pouvez être sujet à la prise de poids, surtout si vous avez arrêté de fumer récemment. La course à pied permet de combattre cette prise de poids.
- **La course à pied diminue aussi les risques cardiaques** en entretenant le système cardio-vasculaire et pulmonaire (cœur, poumons, vaisseaux et artères). L'effort physique limite les effets délétères de l'accumulation de graisses dans l'organisme.
- **C'est aussi une excellente façon d'entretenir sa musculature,** donc sa plastique et sa posture. C'est bon de se sentir bien dans son corps.
- **Sur un plan psychologique,** on se sent bien mieux dans ses baskets quand on court, notamment parce qu'un bon jogging permet d'évacuer le stress accumulé dans la vie quotidienne.
- **Bref,** pour se sentir bien dans son cœur et dans son corps, **il n'y a pas mieux que la course à pied.** Mais ça, vous le savez et si vous êtes toujours motivé, passez au chapitre 2 pour repartir du bon pied...

RECOMMENCER LA COURSE À PIED