



5 raisons qui font du triathlon LE sport santé par excellence

Le 25 Octobre 2016

Et oui, le triathlon c'est bon pour la santé ! Mais mieux que ça, le triathlon c'est LE sport santé ! Et on vous le prouve.

1/ Un sport varié

Avec ses trois disciplines, le triathlon est un des rares sports à offrir une multitude de possibilités dans la pratique. Comme ça, pas de lassitude ! Vous en avez marre de nager ? Roulez ! Pas le temps pour une sortie vélo ce matin ? Courez ! Aucune motivation pour enfiler les run ? Allez nager ! Enfin vous avez compris le raisonnement ...

2/ Un sport complet et harmonieux

Conséquence directe du triple effort, le triathlon est un sport très complet, qui sollicite le corps dans son ensemble. Une pratique harmonieuse, qui limite les risques de blessure et permet de développer toute sa musculature. Le triathlon permet également de développer les qualités physiques d'endurance, de force, de vitesse et de coordination : la panoplie la plus complète du sportif en somme.

3/ Un sport de plein air

Le triathlon est un sport d'extérieur, qui permet de prendre l'air après avoir passé la journée enfermée au travail. Sortir, profiter de la nature, s'oxygéner, rien de tel pour décompresser. En plus d'être bon pour la dimension physique de la santé, c'est bon pour le moral !

En utilisant la multitude de terrains de jeu que nous propose la nature : mer, lac, piscine, plaine, montagne, forêt, ... Pratiquer le triathlon, c'est pouvoir profiter des grands espaces !

4/ Un sport individuel qui se pratique en groupe

« Seul, on va plus vite. Ensemble, on va plus loin ».

Bon, même si on va quand même toujours plus vite dans la roue que tout seul, l'esprit reste le même. Se licencier dans un club, c'est avoir l'opportunité de faire de nouvelles rencontres. Finies les sorties solo, vous pouvez maintenant partager vos entraînements avec des personnes aussi passionnées que vous ! L'émulation, l'esprit d'équipe et l'effet de groupe sont un réel moteur, tant sur le plan sportif que personnel.

5/ Parce que c'est la science qui le dit

C'est vrai qu'on n'est pas très objectif, mais pour le coup, c'est la science qui l'a dit : le triathlon, c'est bon pour la santé ! Dans son rapport de 2008, « *Activités physiques : contextes et effets sur la santé* », l'INSERM préconise en effet la pratique de trois sports : la natation, le vélo et la marche rapide ou la course lente. Autant dire que sur ce coup-là, on n'est pas trop mal ... alors n'hésitez plus, rejoignez-nous !