

S'entraîner, c'est transformer son corps et ses performances !



Un entraînement intensif entraîne de très bonnes performances sportif.

Un entraînement modéré entraîne des performances moyennes, qui ne sont pas parfaites, mais assez suffisantes.



Le VO2 max est la quantité maximale de dioxygène que l'organisme peut consommer, et plus il est élevé, plus les performances augmentent, grâce au dioxygène.



Moins le rythme cardiaque est élevé durant un effort, moins l'individu s'épuise.

En faisant un bon entraînement, le volume de sang éjecté par le cœur à chaque contraction devient plus élevé, donc les organes peuvent prélever plus de dioxygène et de glucose.



Sport et Santé

COMMENT LE SPORT PRÉSERVE LA SANTÉ ?

- La pratique d'une activité physique (échauffement) doit être pratiquée correctement pour limiter les risques de blessures pendant le sport.
- L'échauffement est très important car si on fait un échauffement complet on aura des blessures légères.
- Même si on a une bonne technique sportive, il est important d'avoir un bon équipement pour éviter le risque des blessures.



L'activité physique augmente l'espérance de vie des personnes et diminue les maladies cardiovasculaires

- L'activité physique régulièrement pratiquée diminue le risque des maladies cardiovasculaires qui sont l'ensemble de problèmes qui affectent le cœur et les vaisseaux sanguins.
- Les maladies cardiovasculaires sont une des causes de mortalité en France pour les hommes et les femmes.



PAR
HARSHINI NAGAPIN ET
NITYA MENON

Sport Et Sante

par Ima Asha Sooraj



Echauffements

Il est toujours important d'échauffer notre corps avant de s'engager dans une activité ou un sport



Equipements

Adéquat

Pour éviter les blessures lors d'une activité sportive, il faut un équipement adéquat.



Entrainement

Il est obligatoire de pratiquer une forme d'activité physique au moins une fois par semaine pour maintenir un mode de vie sain



Article sur le sport et le bien-être

If someone is diagnosed with cancer, it is crucial they look after their wellbeing and do a little bit of sports to have a higher chance of surviving. Data shows two women who are diagnosed with cancer, and it shows that the women who walk and do physical exercise for 3+ hours have a higher chance of surviving than women who don't do physical exercise for 3 or more hours. This indicates that people must look after their health by doing at least a little bit of exercise every day.

If you are less athletic and only train one week a year, you have a higher chance of injury. For example skiing, if you overestimate your abilities, you have a chance of falling and injuring yourself, like spraining or breaking a bone. This is why you should always practice more and wear protection to prevent such injuries.



LE SPORT:

Un atout pour la sante

- Le sport est-il important pour notre santé ? La réponse est clairement oui ! Quel que soit notre âge ou notre taille, pratiquer une activité sportive régulière peut nous aider à rester en bonne santé.

Les biens faits du sport

- Le sport peut nous aider à prévenir certaines maladies graves, comme les maladies cardio-vasculaires ou le cancer du sein. En effet, l'exercice physique régulier peut réduire les risques de développer ces maladies. Par exemple, marcher régulièrement peut aider à prévenir les maladies cardio-vasculaires.

Les risques d'une mauvaise pratique

- Cependant, il est important de pratiquer le sport de manière responsable. Une mauvaise pratique sportive peut entraîner des accidents, comme des entorses ou des déchirures musculaires. Il est donc crucial de ne pas surestimer ses capacités et d'avoir un équipement bien adapté à la pratique sportive choisie.

Les Chiffres sont Alarmants

- Les maladies cardio-vasculaires et les cancers sont des maladies graves qui peuvent être mortelles. En France, près de 150 000 personnes meurent chaque année à cause de ces maladies. Mais il y a de l'espoir ! Le sport peut aider à prévenir ces maladies et à améliorer les chances de survie.

La Pratique Régulière est la Clé

- La pratique régulière du sport est essentielle pour rester en bonne santé. Les personnes qui s'entraînent régulièrement ont moins de risques de subir des blessures graves. De plus, le sport peut aider à améliorer la santé mentale et à réduire le stress.

Conclusion

- En conclusion, le sport est un atout important pour notre santé. Il peut nous aider à prévenir certaines maladies graves et à améliorer notre bien-être général. Alors, trouvez une activité sportive qui vous plaît et pratiquez-la régulièrement !

ÉDITION SPÉCIALE

LE SPORT : NOTRE BOUCLIER CONTRE LA MALADIE

BOUGER POUR VIVRE : LE SPORT, NOTRE MEILLEUR REMÈDE !



Quelqu'un qui ne fume pas, qui fait du sport de 2 à 10 heures par semaine avec un régime alimentaire équilibré à un risque de maladie cardiovasculaire faible ou très faible, par rapport à quelqu'un qui ne fait aucun sport aura des risques réels pour des maladies cardiovasculaires.

En France, les maladies cardiovasculaires sont responsables d'environ 150 000 décès par an. Elles sont la deuxième cause de mortalité chez l'homme et la première chez la femme. L'une de ces maladies est l'infarctus de myocarde ou, sous le nom de "Crise cardiaque". Lors d'un infarctus, une partie du muscle cardiaque commence à mourir soudainement suite à un défaut d'oxygénation.

Chez les femmes ayant un cancer du sein, une marche de plus de 3 heures par semaine ont un pourcentage de survie plus élevé que celles qui font moins de 3 heures de marche.

En faisant un échauffement complet, le pourcentage de blessés est beaucoup moins comparé aux personnes faisant un échauffement limité. Plusieurs personnes non sportives pratiquent du ski intensivement, une semaine par an. Une mauvaise chute peut provoquer un étirement, une déchirure, voir plusieurs ligaments. Même en ayant une technique sportive, il est important d'utiliser un équipement adéquat pour limiter le risque de blessure.



Les effets du sport sur la santé

Le sport équilibré et correctement pratiqué a plusieurs avantages. Déjà, il diminue les risques cardiovasculaires, et aide à éviter l'obésité. Il aide à régler les battements de cœur. Mais une mauvaise pratique sportive peut causer de graves problèmes. Par exemple, la surestimation de ses capacités peut entraîner des chutes qui peuvent provoquer des déchirures et des étirements. Puis il faut aussi avoir des équipements bien adaptés pour limiter les blessures. De plus, il faut avoir une bonne nutrition équilibrée pour produire de l'énergie. En conclusion, le sport équilibré peut améliorer la santé, et la vie quotidienne d'une personne.



Comment le sport peut préserver la santé

Quand on fait du sport, notre corps devient plus fort et le risque d'une maladie cardiovasculaire devient faible et quand on a un bon régime alimentaire, ça devient encore plus. Mais quand on fait aucun sport et notre régime alimentaire est assez équilibré, le risque d'une maladie est pratiquement garanti. Une maladie cardiovasculaire est l'infarctus, où une partie du muscle cardiaque meurt à cause d'un défaut d'oxygénation. Le sport aide car ça aide les organes à prélever du dioxygène.



Même avec le cancer du sein, en faisant des activités simples même, comme marcher, cela augmente le pourcentage de survie. Mais il ne faut pas faire plus qu'on peut. Si quelqu'un non sportive pratique, le ski, par exemple, d'une façon intensive, cela peut provoquer un étirement ou une déchirure. Et c'est important d'avoir les bons équipements pour limiter le risque de blessures.

Koikipillai, Rishab
Prasath, Naveen Balaji
4ème

Le sports sur votre santé

L'équation gagnante pour une vie meilleure

Le sport joue un rôle très important dans la santé. Il aide à protéger le cœur et les vaisseaux sanguins. Sans une activité physique régulière, les artères peuvent s'abîmer et se boucher à cause de dépôts de graisses, ce qui augmente le risque de crise cardiaque. Pratiquer une activité physique diminue aussi les risques de maladies graves, comme certains cancers. Les personnes qui bougent régulièrement vivent plus longtemps et en meilleure santé que celles qui ne font pas de sport.



En plus de ses bienfaits sur le corps, le sport contribue aussi au bien-être mental. Il permet de réduire le stress, d'améliorer l'humeur et de renforcer la confiance en soi. Les activités physiques favorisent également la concentration et la mémoire, ce qui peut aider à mieux réussir à l'école ou au travail. Enfin, pratiquer un sport en groupe permet de créer des liens sociaux et de partager des moments de plaisir et de motivation avec les autres. Le sport pour tous

Il existe une multitude de sports adaptés à chaque âge et à chaque condition physique. La marche, la natation ou le vélo sont parfaits pour les débutants et pour ceux qui veulent renforcer leur endurance. Les sports collectifs comme le football, le basketball ou le volleyball développent l'esprit d'équipe et la coopération. Quant aux activités comme le yoga ou le Pilates, elles améliorent la souplesse, l'équilibre et la relaxation. L'important est de trouver un sport que l'on aime, car c'est celui que l'on pratiquera régulièrement et avec plaisir.

Conclusion; Intégrer le sport dans sa vie quotidienne n'est pas seulement un choix pour la santé, c'est un investissement pour son bonheur et sa qualité de vie. Bouger régulièrement, même un peu chaque jour, fait une grande différence et constitue une véritable clé pour une vie plus longue, plus saine et plus épanouissante.

Par Sandhya Vassounathan 4eme1

• LE SPORT PROTÈGE LE CŒUR :

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT L'UNE DES PREMIÈRES CAUSES DE MORTALITÉ EN FRANCE. POURTANT, LEUR RISQUE PEUT-ÊTRE CONSIDÉRABLEMENT RÉDUIT GRÂCE À UNE PRATIQUE SPORTIVE RÉGULIÈRE. LES PERSONNES ACTIVES, QUI FONT DU SPORT PLUSIEURS HEURES PAR SEMAINE ET SUIVENT UN RÉGIME ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ, PRÉSENTENT UN RISQUE FAIBLE VOIRE TRÈS FAIBLE DE DÉVELOPPER CES MALADIES.

PAR CONTRE, LES PERSONNES SÉDENTAIRES MÊME SI ELLES NE FUMENT PAS ET MANGENT CORRECTEMENT, PEUVENT AVOIR UN RISQUE CARDIOVASCULAIRE RÉEL.

EN CONCLUSION:

POUR PRÉSERVER LA SANTÉ, LE SPORT DOIT ÊTRE :

- PRATiqué RÉGULIÈREMENT
- D'UN BON ÉCHAUFFEMENT
- ET RÉALISÉ AVEC UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ

BIEN PRATiqué LE SPORT EST UN VÉRITABLE ALLIÉ POUR LE CŒUR, LE MORAL ET LE CORPS. IL CONTRIBUE À UNE VIE PLUS LONGUE ET EN MEILLEUR SANTÉ

UNE ACTIVITÉ MODÉRÉE AMÉLIORE AUSSI LA SANTÉ :

MÊME UNE ACTIVITÉ MODÉRÉE, COMME MARCHER PLUS DE 3 HEURES PAR SEMAINE PEUT AVOIR UN IMPACT TRÈS POSITIF SUR LA SANTÉ. DES DONNÉES MONTRENT QUE CELA AUGMENTE L'ESPÉRANCE DE VIE, NOTAMMENT CHEZ LES PERSONNES ATTEINTES DE MALADIES GRAVE. CELA PROUVE QUE BOUGER RÉGULIÈREMENT, MÊME SANS FAIRE DU SPORT INTENSE, EST DÉJÀ TRÈS BÉNÉFIQUE.

BOUGER POUR SA SANTÉ : POURQUOI LE SPORT BIEN PRATiqué EST ESSENTIEL

01/09/2025

PAR SOPHIA PANDIANE

La semaine du sport et de la santé au Lycée Français, approche, et c'est l'occasion parfaite pour rappeler combien le sport est bon pour la santé à condition qu'il soit pratiqué correctement. Pour comprendre en quoi l'activité physique peut vraiment préserver notre santé.



- LE SPORT, UN ALLIÉ POUR LA SANTÉ... À CONDITION D'ÊTRE BIEN PRATiqué

DE NOMBREUSES ÉTUDES MONTRENT QUE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ, MAIS SEULEMENT SI ELLE EST PRATiqué DE MANIÈRE DE CORRECTE.

Le Monde

Le sport et la santé

Comment le sport préserve-t-il la santé en réduisant le taux des maladies?

Des recherches ont été faites, prouvant que le sport réduit la probabilité d'avoir des maladies cardiovasculaires; on a comparé quatre citoyens et leurs régimes alimentaires, leurs activités sportives, et d'autres détails de santé. On a observé que ceux qui faisaient un moyen de 10h-8h de sport par semaine avaient un risque de maladies cardiovasculaires faible comparé aux ceux faisant moins d'activités sportives.



Si l'on fait du sport d'une façon inéquilibrée, c'est à dire rarement, on risque de développer des blessures ou des maladies. Par exemple, une entorse peut arriver quand on fait un sport intensivement après une longue période de temps, les ligaments* peuvent déchirer, il faut aussi avoir des bons équipements pour réduire le risque de blessures



Recherches et idées intéressantes

Pendant la saison sportive, plus que 1 800 footballeuses ont été divisées en deux groupes, les joueuses d'un groupe font des échauffements complets, et l'autre groupe fait des échauffements limités, on a observé que le groupe qui fait des échauffements limités ont eu plus de blessures que l'autre groupe.

Ligaments* : un cordon qui connecte les deux os au niveau d'une articulation

Sport et santé



Bénéfices du sport :

.Amélioration de la concentration et mémoire

. Les activités physiques peuvent diminuer le risque de maladies chroniques comme le cancer, le diabète, l'obésité et les maladies cardio-vasculaires.

.Libération d'endorphines, dopamine et adrénaline qui réduisent le stress et améliorent la qualité du sommeil.

Les risque cardiovasculaire et pourquoi le sport est important

Les maladies cardiovasculaires sont la principale cause des décès chez les femmes et la deuxième plus fréquente chez les hommes en France.

On peut réduire ses risques cardiaques par au moins 1 heure d'activité physique par jour (30 minutes de sport et 30 minutes d'autre activités : marcher, monter les escalier ect ...