

LES BIENFAITS DE LA MUSCULATION

10 bonnes raisons de pratiquer la musculation en Éducation Physique et Sportive

→ Améliorer son
métabolisme de base

→ Développer la
confiance en soi

→ Façonner son
apparence physique

→ Prévenir certaines
douleurs et maladies

→ Enrichir la coopération
et l'entraide dans la
classe

→ Optimiser sa
concentration, mieux
ressentir

→ Renforcer la
détermination et la
persévérance

→ Affiner la connaissance
de soi

→ Relier les connaissances
relatives au corps humain
et à l'effort physique

→ Se sentir mieux dans
son corps et de
meilleure humeur

5 BLOCAGES MENTAUX ANTI PROGRESSION

- 1 → Ne pas avoir d'objectif ni de thème d'entraînement
- 2 → Avoir peur d'échouer ou de mal faire
- 3 → Être trop impatient(e)
- 4 → Craindre le regard des autres
- 5 → Se comparer aux autres

