

## PICKLEBALL

### 6 bonnes raisons de pratiquer cette activité



*Le pickleball est une activité physique bénéfique pour la santé mentale et physique.*

*Nous avons retenu 6 principaux bienfaits.*

#### 1. CARDIO

Un exercice bénéfique au plan cardiaque, tout particulièrement associé au plaisir de sa pratique.

#### 2. COORDINATION ŒIL-MAIN

Ceux qui ont une bonne coordination œil-main et une bonne compréhension de la stratégie de ce sport peuvent concurrencer efficacement des adversaires plus agiles et puissants.

#### 3. REACTIVITE ET DYNAMISME

Ce sport sollicite l'ensemble du corps et permet de travailler son endurance et sa réactivité.

#### 4. SOUPLESSE ET EQUILIBRE

Sa pratique permet d'améliorer de manière progressive la souplesse, l'équilibre et de la force musculaire.

#### 5. CONCENTRATION

La concentration est stimulée. Le placement et les tactiques du jeu de la balle sont plus importants que la puissance et la vitesse.

#### 6. SANTE COGNITIVE

**Vu la stratégie, elle est stimulée et favorise le développement des fonctions mnémoniques en apprenant à donner les scores, à garder le score en mémoire et en élaborant des stratégies.**



Publié le 27/09/2023