

La pétanque

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



c'est bon pour la santé!

6 raisons de « tirer » ou « pointer » à tout âge

1

Mouvement

Être actif au quotidien est d'importance capitale pour votre santé! La pétanque constitue une activité physique accessible et un sport adapté pour les aînés.

2

Agilité

La pétanque nécessite une certaine agilité. Le lancer est un très bon moyen d'exercer votre équilibre et votre coordination.

3

Force

Pointer et tirer c'est idéal pour renforcer la musculature de vos articulations. La pétanque fait intervenir de nombreux muscles.

4

Mental

La pétanque est un jeu d'adresse dans lequel la concentration est requise. Une pratique régulière vous permettra de développer un mental d'acier!

5

Esprit d'équipe

Jouer à la pétanque en groupe permet de rompre l'isolement et de mélanger les classes sociales, les générations et les genres. C'est une activité positive et très conviviale.

6

Plaisir

Le plaisir de jouer en pratiquant une activité physique est essentiel afin de garder de la motivation et de la régularité sur le long terme: et ça c'est bon pour votre santé!