

# Laurent Baudinot

*Coach, Préparateur mental et aide à la performance,*



*Évacuer le stress du quotidien, **se sentir bien avec soi ou avec les autres.**  
Voici quelques bonnes raisons de se mettre, ou de se remettre au sport en général,  
et surtout à la course à pieds !*

Les **bienfaits sur la santé** de la course à pied ne sont plus à prouver : baisse drastique des risques de maladies cardio-vasculaires, renforcement cardiaque et musculaire, amélioration de la pression artérielle et du système immunitaire, détoxification de l'organisme... de nombreuses raisons pour enfiler son jogging.

De plus, une pratique sportive raisonnable peut éviter le développement de certaines complications de santé, selon les professionnels. Alors pour mettre toutes les chances de votre côté, bougez vous !

Se mettre au sport est toujours conseillé pour **perdre du poids et garder la ligne**. Et parmi les sports les plus efficaces, le running est en bonne position. En effet, la course à pied fait travailler l'ensemble des muscles du corps, brûle des graisses et permet d'améliorer sa silhouette sportive et élancée.

Courir est plus efficace sur le long terme, que de faire un régime et ses effets bénéfiques se verront si vous courez régulièrement et progressivement, ajoutez y une alimentation variée et équilibrée : c'est gagné !

Le sport, d'une manière générale permet de libérer des endorphines, l'hormone **du plaisir et du bonheur**. L'activité est conseillée en cas de coup de blues, ainsi qu'aux personnes victimes de dépressions plus ou moins fréquentes (en complément d'une approche thérapeutique in nécessaire). Rien de tel qu'un bon jogging pour se vider la tête et avoir l'esprit en paix. Pas d'hésitation enfiler vos baskets et évacuez vos soucis, !

S'engager dans une activité, éventuellement avec un challenge adapté à la clef, permet, **d'améliorer son estime personnelle**.

Courir, faire une activité physique, est une excellente technique pour reprendre confiance en soi et bien plus encore : améliorer son moral, développer ses capacités physiques, trouver des solutions, être plus créatif ...

Une occasion d'**élargir le cercle de ses connaissances**. Courir c'est un sport individuel qui peut se pratiquer en groupe dans une association ou un club, en rencontrant des coureurs de votre région sur des forums dédiés au running (par exemple Free Runners sur Facebook) ? Cela vous permettra de faire connaissance avec de nouvelles personnes, et de bénéficier de précieux conseils en matière de course à pieds. Ne soyez pas timide,

Vous pouvez choisir de courir pour vous... mais aussi **courir pour les autres** ! De nombreuses associations caritatives et humanitaires organisent régulièrement des courses dans toute la France, dont les bénéfices sont reversés à leurs organismes pour venir en aide aux autres.

La pratique sportive est **un excellent moyen de se préparer à passer de bonnes nuits** de sommeil. Après votre séance de running, effectuez vos étirements pour soulager vos muscles, rentrez prendre une bonne douche pour vous détendre, avalez un souper léger, et filez au lit !

L'activité physique permet d'**évacuer vos angoisses** sous toutes leurs formes, au moins le temps d'une bonne séance (de course). Le stress au quotidien est l'un des facteurs de nombreuses pathologies et au minimum de désagrément. C'est un moment de calme, de prise de recul, pour être avec soi ou avec d'autres et on observe une baisse notable du niveau de stress. Une pratique régulière permet de mieux **maîtriser le niveau de stress** et peut-être d'y trouver des solutions adaptées.

Courir devient rapidement une habitude, **un moment de détente et de plaisir**, même si au début il faut « se pousser » un peu. Quelque soit votre objectif : la santé, le poids, la détente, la convivialité, prendre du temps pour soi et/ou entre amis (ou pour tout cela à la fois !), ces séances sont « **votre** » **source de bonheur**.

Et pour être en meilleure forme tout au long de l'année, il faut savoir prendre du temps pour soi, et se faire plaisir. Alors après avoir listé toutes les bonnes raisons de se mettre à la course, il ne vous reste plus qu'à enfilez vos baskets !

Comment choisir son sport, un activité ? Réathlétisation ? N'hésitez pas à me consulter



Ce document est mis à votre libre disposition selon les termes de la [Licence Creative Commons Attribution : Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0](#)