

	Des muscles renforcés	Des os plus solides	Une meilleure tension artérielle	Mieux respirer	Gérer le stress
Plein air	Aviron, escalade, golf, alpinisme, planche à voile	Cyclisme, VTT, escalade, marche, randonnée, alpinisme	Aviron, canoë-kayak, cyclisme, VTT, escalade, golf, marche, randonnée, alpinisme	Aviron, canoë-kayak, cyclisme, VTT, escalade, golf, marche, randonnée, alpinisme, planche à voile	Canoë-kayak, équitation, parachute, vol libre, planche à voile
Sports aquatiques	Natation, plongeon, water-polo, natation synchronisée		Natation, natation synchronisée	Natation, plongeon, water-polo, natation synchronisée	Natation
Sports de raquettes	Tennis, squash, badminton	Tennis, squash, badminton	Tennis	Tennis, squash, badminton	Tennis, squash, badminton
Athlétisme	Lancers, sauts	Sprint, lancers, sauts, jogging	Jogging	Jogging	
Sports collectifs	Basket, hand, volley, foot, hockey, rugby	Basket, hand, volley, foot, hockey, rugby	Basket, hand, volley, foot, hockey	Basket, hand, volley, foot, hockey, rugby	
Autres	Danse, gymnastique, patinage, sports de combat, fitness, musculation	Danse, gymnastique, patinage, sports de combat, fitness, musculation	Danse, fitness	Danse, gymnastique, escrime, boxe, fitness	Danse, gymnastiqu