

	Des muscles renforcés	Des os plus solides	Une meilleure tension artérielle	Mieux respirer	Gérer le stress
<b>Plein air</b>	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
<b>Sports aquatiques</b>	Natation, plongeon, water-polo, natation synchronisée		Natation, natation synchronisée	Natation, plongeon, water-polo, natation synchronisée	Natation
<b>Sports de raquettes</b>	Tennis, squash, badminton	Tennis, squash, badminton	Tennis	Tennis, squash, badminton	Tennis, squash, badminton
<b>Athlétisme</b>	Lancers, sauts	Sprint, lancers, sauts, jogging	Jogging	Jogging	
<b>Sports collectifs</b>	Basket, hand, volley, foot, hockey, rugby	Basket, hand, volley, foot, hockey, rugby	Basket, hand, volley, foot, hockey	Basket, hand, volley, foot, hockey, rugby	
<b>Autres</b>	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