



LES BIENFAITS DE LA VOILE



LA VOILE PREND SOIN DE L'ORGANISME

Naviguer en mer permet non seulement de profiter de paysages magnifiques, mais également de respirer l'air marin. Un air qui a bonne réputation, et pour cause : il contient deux éléments dont notre corps raffole. L'iode, en premier lieu, optimise le fonctionnement de la glande thyroïdienne, dégage les voies respiratoires et stimule la mémoire. Les ions négatifs, quant à eux, ont un effet bénéfique sur la fatigue, la dépression et les maux de têtes. Pas de doute, la mer purifie l'organisme !

LA VOILE PARTICIPE AU DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Même pratiquée en loisir, la voile est une activité particulièrement physique qui requiert de nombreux efforts musculaires. A bord d'un voilier, sur une planche à voile ou en kite surf, les efforts sont certes différents, mais apprivoiser le vent n'est pas de tout repos ! Manipulation des voiles, du gouvernail, manœuvres... Lors d'une sortie en mer, tout le corps travaille.

LA VOILE AUGMENTE LA COORDINATION DES MOUVEMENTS

Diriger son embarcation, manipuler la voile, optimiser ses déplacements, maîtriser le risque de chute, même lorsque la mer est agitée... La pratique de la voile nécessite une très bonne coordination des gestes et une grande précision des mouvements.

LA VOILE AIDE À LA DÉTENTE ET DIMINUE LE STRESS

La beauté des paysages, la sensation de glisse et de liberté ont un effet relaxant sur l'esprit. Déconnecté du quotidien, il se relâche et les soucis font place à un agréable sentiment de détente permettant d'éliminer les mauvaises toxines. De quoi diminuer considérablement le stress et améliorer la qualité du sommeil.

LA VOILE ENSEIGNE L'AUTONOMIE ET L'ESPRIT D'INITIATIVE

La pratique de la voile est soumise aux aléas des conditions naturelles : force et direction du vent, météo, horaires des marées, état de la mer... Elle oblige à s'adapter aux éléments et à prendre des décisions rapides. Esprit logique, attitude responsable et capacité d'initiative sont donc de rigueur. Idéal pour augmenter largement son autonomie et sa capacité à faire face aux imprévus.