

### III Intérêts potentiels et impacts de la discipline sur la santé du pratiquant :

	<b>Intérêt marqué pour : TCC / QG / KF</b>	<b>Intérêt surtout si ces capacités étaient peu développées avant la pratique</b>	<b>Remarques</b>
<b><u>Condition physique générale</u></b>	Endurance ++ / + / +++ Vitesse + / + / +++ Equilibre statique et dynamique ++ / +++ / +++ Proprioception +++ / +++ / +++ Adresse, précision ++ / ++ / ++ Coordination motrice +++ / +++ / +++		
<b><u>Système musculo-squelettique</u></b>	Masse, force musculaire ++ / ++ / ++ Endurance musculaire ++ / ++ / ++ Sollicitations mécaniques squelette ++ / ++ / +++ Souplesse, mobilité articulaire +++ / +++ / +++ Caractère symétrique (vertical / latéral) + / + / +		Les gestes sont orientés à droite ou à gauche, et peuvent se faire en miroir.
<b><u>Fonctions cognitives</u></b>	Concentration +++ / +++ / +++ Analyse de situation et prise de décision ++ / ++ / +++ Apprentissage +++ / +++ / +++ Mémoire +++ / +++ / +++ Orientation spatio-temporelle +++ / +++ / +++		
<b><u>Intérêt psycho-social</u></b>	Gestion du stress, relaxation	Socialisation Confiance en soi	Pratique individuelle ou collective, intergénérationnel Coopération pour le cadre d'exercice Source de détente et de plaisir
<b><u>Intérêts dans les pathologies</u></b>	Prévention des chutes +++ Pathologie coronarienne	Gestion de la douleur ? Nombreuses études en neurosciences	Disciplines complètes (dimensions anatomique, physiologique, émotionnelle et psychique) et accessibles à tous (quel que soit âge et état de santé)