



Ma santé passe par le sport

Mis en ligne le **vendredi 1 décembre 2017**

Je suis les conseils de nutrition et je pratique un sport de façon régulière, dans un club pour être bien conseillé et éviter les blessures.



Je bouge pour ma santé

Je suis les conseils de nutrition et je pratique un sport de façon régulière.

Pour me maintenir en bonne condition physique et morale, pour augmenter ma force musculaire, améliorer ma souplesse, mon équilibre, lutter contre le mal de dos, diminuer l'anxiété et la dépression et favoriser la rencontre entre amis, je choisis de pratiquer un sport de compétition ou de loisir, si possible dans un club pour éviter de me blesser.

La **CNMSS** a signé une convention de partenariat avec la **Fédération des clubs de la Défense (FCD)** qui promeut, anime, enseigne et organise des activités sportives et culturelles au profit des personnels relevant du ministère de la Défense et de leur famille.



Forte de plus de 400 clubs, la Fédération des clubs de la Défense couvre 124 disciplines sportives et 89 activités culturelles au sein de l'hexagone mais aussi dans les DOM-TOM.

TÉLÉCHARGER

- ▶ [La notice "Je bouge pour ma santé"](#)
- ▶ [La notice "Nutrition : Idées reçues"](#)
- ▶ [Je trouve un club de la Fédération des clubs de la Défense](#) ↗

VOIR AUSSI

- ▶ La video "[Pratiquer le football en toute sécurité](#)", réalisée avec le soutien financier de la [CNMSS](#).

Dernière mise à jour de l'article : 28/02/2018