



## Les Bénéfices

### Un exercice facile

- Un exercice amusant à jouer et qui incite à jouer autant qu'on peut

### Un jeu facile à apprendre

### Un jeu pas cher

### Inclusif au plan social

### Facile dans l'apprentissage mais dur à maîtriser au plus haut niveau

## Les Bienfaits Santé

### Cardio

- Un exercice bénéfique au plan cardiaque, tout particulièrement associé au plaisir de sa pratique

### Amélioration progressive de la souplesse et de l'équilibre

### Augmentation de la force musculaire. Souvenez vous de l'échauffement avant de jouer et d'un étirement en fin de session

### Développement des fonctions mnémoniques

- Apprendre à donner les scores
- Garder le score en mémoire
- Apprendre les techniques et stratégies
- Améliorer son niveau de concentration