

Où faire du sport ?

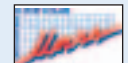
Sport à l'école

C'est le premier endroit où vous pouvez faire du sport. Il n'est pas obligatoire en maternelle et en primaire. C'est l'enseignant qui décide. Mais beaucoup n'ont pas appris à enseigner le sport aux enfants.



www.usep.org

Au collège, le sport fait partie du programme. 4h pour la sixième, et 3h de la cinquième à la troisième. Au lycée, c'est 2h. Ce sont des professeurs d'éducation physique qui assurent les cours.



www.unss.org

Club

Si le sport reste un loisir, il est possible de vous inscrire dans un club. Habituellement, la mairie peut vous donner tous les renseignements sur les clubs de sport (activités proposées et coordonnées).

Sections sportives scolaires

Elles ont remplacé les sports-études. Ces sections dépendent du ministère de l'Éducation nationale. Elles sont implantées dans certains collèges et lycées qui ont signé une convention [accord] avec différents partenaires (mouvements sportifs, associations, etc.). Les élèves y suivent une scolarité normale et font du sport en plus. En fonction de la discipline choisie, les élèves bénéficient de 4 à 8 heures d'entraînement hebdomadaire [par semaine].

http://eduscol.education.fr/index.php?ID0088/secsport.htm

Les filières de haut niveau

Quand un jeune se fait remarquer par ses résultats en compétition, son club peut lui proposer d'intégrer un centre de haut niveau dit « pôle ». Les pôles dépendent du Ministère de la Jeunesse et des Sports. Les jeunes sont inscrits comme sportifs de haut niveau. Objectif : la préparation olympique. Les jeunes sont en principe scolarisés dans des établissements proches de leur lieu d'entraînement.



www.insep-jeunesse-sports.fr

Le nombre d'enfants faisant du sport en France est évalué à 6 millions. Deux millions sont licenciés dans un club, 10 000 le pratiquent de manière intensive et 4 000 sont en sections sportives. Quel que soit le niveau, l'entraînement doit être surveillé par des contrôles médicaux, l'alimentation adaptée aux efforts sportifs.



Repères

Le droit de l'enfant sportif est :

de faire du sport.

de choisir son sport et de se tromper dans son choix.

de s'amuser et de jouer.

de suivre des entraînements adaptés à ses possibilités.

d'être entouré et entraîné par des personnes compétentes.

de pratiquer son sport en toute sécurité.

de participer à des compétitions.

d'y prendre plaisir.

d'être respecté par l'adversaire.

d'exprimer ce qu'il ressent.

de ne pas avoir mal.

de disposer de temps de repos.

de vivre sa vie d'enfant.

d'être traité avec dignité.

de ne pas être l'otage de ses parents ou de ses entraîneurs.

de ne pas se doper.

d'être un champion.

de ne pas être un champion.

de dire « non ».

Le sport : bon pour le corps et le moral !

LE SPORT a toujours eu une place à part à l'école. Pourtant l'éducation physique et sportive (EPS) est reconnue pour ses nombreuses vertus : l'équilibre et le bon développement des enfants.

Le sport une corvée ?

C'est vrai que pour certains, le sport est une corvée. Pour d'autres, c'est l'occasion de se défouler. Pourtant, de nombreux enfants ne pratiquent aucune activité physique en dehors de l'école. Ces derniers préfèrent des loisirs plus sédentaires [qui ne demandent pas de déplacement] comme la télévision, l'ordinateur ou la console de jeux vidéo.

Sport et transmission de valeurs

Le sport favorise la transmission de notions aussi importantes que l'esprit d'équipe, le fair-play [c'est accepter de perdre avec le sourire], le respect des règles du jeu et de ses adversaires. Bref, le sport permet d'apprendre aux enfants à vivre en société [en groupe]. Bon nombre de grands champions affirment avoir choisi le sport pour échapper à la misère. Plus généra-



Des jeunes disputent un match de basket.

lement, la pratique d'un sport permet de canaliser [diriger] les énergies des jeunes et contribue à la prévention de la délinquance [empêche de devenir des voyous].

Le sport, facteur d'intégration ?

Le sport est aussi un moyen

d'apprendre la tolérance : sur un stade, les notions de race, de religion, d'exclusion [de rejet de l'autre] n'existent plus.

Sport et handicap

Pour les enfants qui ont un handicap, il est également possible de pratiquer un sport. Il leur permet de sur-

monter leurs souffrances et leur détresse. Le handisport compte une quarantaine de disciplines. Aussi les enfants, le sport est accessible à tous et reste bon pour le corps et le moral !

www.jeunesse-sports.gouv.fr
www.handisport.org

POURQUOI LE SPORT NOUS FAIT-IL DU BIEN ?

Faire du sport cela permet de renforcer vos muscles, vos articulations et vos os. Mais cela permet aussi au cœur et aux artères [grosses veines] de bien fonctionner. Le sport aide également à lutter contre le surpoids et le diabète [présence trop importante de sucre dans le sang et dans les urines].

Au niveau du cerveau, le sport fait travailler des fonctions très importantes, comme les réflexes, l'équilibre, la concentration, la



D. Gützkunst

Si faire du sport ne vous emballer pas du tout, faites de la marche. En effet, pour que vous bénéficiiez d'un minimum de bien-être, il est conseillé de faire au moins 30 minutes de marche rapide par jour. L'essentiel est de bouger un peu tous les jours et de manière modérée. Il paraît que c'est plus efficace que de faire du sport intensément [à fond] une fois de temps en temps !

www.pratique.fr/sante/forme/em24d.htm

"Il n'y a que le travail qui paie"

2005 est l'année de Ladji Doucouré. Champion du monde du 110 m haies, il a permis à la France de remporter une autre médaille d'or au relais 4 x 100 m.



AP/E. Fehrenberg

Félicitations pour vos deux médailles d'or. Comment digérez-vous tout cela ?

J'ai bien digéré, tout ça est bien loin maintenant, je pense déjà à la saison prochaine !

Avez-vous déjà repris l'entraînement depuis les championnats du monde ou vous accordez-vous une pause ?

J'ai terminé ma saison un

peu ému, elle a été longue et riche en émotions. Je suis actuellement en vacances pour vraiment récupérer et repartir sur des bases saines.

Combien de temps vous entraînez-vous chaque jour ?

2 heures 30 par jour.

En quoi le saut de haies est difficile ?

Il faut vraiment de coordination pour assimiler la course, être très concentré sur le franchissement de la haie. C'est comme la musique : il faut apprendre la partition pour pouvoir bien jouer et là, en l'occurrence bien courir. La vitesse ne sert à rien si on n'est pas en rythme.

Quel autre sport préférez-vous pratiquer ?

J'aime tous les sports mais je pratique essentiellement le football.

Aujourd'hui vous êtes un exemple pour les jeunes athlètes. Quel conseil leur donner pour qu'ils réussissent ?

Sincèrement ce qui fait la différence c'est la volonté. Donc : bon courage et ne lâchez rien !

Quelles sont vos passions dans la vie ?

J'aime bien la console de jeux, la musique et le cinéma... Les voyages aussi !

Quelle est votre devise ?

Travaille à fond et tu seras payé à fond ! Autrement dit il n'y a que le travail qui paie.

Vous avez deux médailles d'or. Avez-vous d'autres rêves à réaliser ?

Je rêve d'une médaille olympique...

Propos recueillis par Anne Ducellier

A chaque caractère son sport

Selon la capacité de l'enfant ou ses faiblesses, un sport va plus ou moins lui convenir

L'enfant est timide

• Pour l'apprendre à vivre avec les autres, des sports collectifs (football, basketball, hand-ball, volley-ball, etc.)
• Pour lui donner de l'assurance, améliorer son agressivité (rugby, hockey)

L'enfant est dans la lune

• Pour l'apprendre à anticiper (karaté et tous les arts martiaux)
• Pour améliorer sa concentration (tir à l'arc, golf, patinage, gymnastique)

L'enfant est anxieux

• Pour lui donner confiance (judo, karaté)
• Pour qu'il apprenne à dominer les éléments (natation, ski, voile)

L'enfant est hyperactif

• Pour l'inciter à dominer son état (judo, karaté)
• Pour améliorer sa maîtrise de soi (tir à l'arc, golf)

L'enfant prend du poids

• Pour qu'il brûle des calories (jogging, vélo, natation)
• Pour qu'il prenne confiance en lui (tennis de table, judo, lancer de poids, squash)

L'enfant est asthmatique

• Dans le cas d'asthme à l'effort, il faut des activités de courte durée (gymnastique, escrime, football et quelques autres sports collectifs)
• Pour améliorer progressivement son endurance (jogging, vélo, ski de fond)

L'enfant a une scoliose

• Pour tonifier les muscles (tennis, natation, gymnastique, marche)
• Pour améliorer le maintien et apprendre à tenir compte d'un objet (danse, basket-ball, football)

Marc Vuillemoz