La santé dans les sports
par Alexandre MacDonald

Avez-vous déjà ressenti une fierté lorsque vous faisiez partie d'une équipe ou d'un groupe? Même quand on ne gagne pas, ce n'est pas rare de se sentir tellement fier qu'on en a des frissons. Les sports provoquent souvent une telle fierté. Ils n'unissent non seulement les équipes elles-mêmes, mais également les spectateurs et les communautés. Mais on s'entend que là où il se fait le plus de bien est chez soi-même. Alors, je vais vous présenter comment les sports impactent votre santé physique, mentale et sociale.

Tout d'abord, les sports ont le plus gros impact sur votre santé physique et votre forme. Ils vous permettent de faire de l'activité physique, ce qui est la base de tous les sports. Puis selon le passeport santé (1), l'activité physique vous permet d'améliorer votre condition physique. Alors c'est une façon idéale de perdre du poids ou de renforcer vos muscles. De plus, la CQPP (2) affirme que quelques-uns des nombreux bienfaits de l'activité physique sont l'amélioration de la concentration, du comportement en classe, de la capacité d'attention et de la mémoire. Donc, puisque tous ces bienfaits ont un impact direct sur la performance à l'école, c'est de toute évidence qu'un cours d'activité physique est une nécessité. De plus, elle réduit également le risque d'avoir de grands nombres de maladies selon le journal Le Figaro (3). De surcroit, souvent avec l'entrainement, vous travailler avec un groupe, ce qui le rend moins pénible et alors plus efficace et agréable que de le faire seul. Ainsi, de toute évidence, les sports ont de nombreux impacts positifs sur votre santé physique.

Ensuite, les sports aident grandement à votre santé mentale. Lorsque nous pensons à la santé mentale, ce qui nous vient surtout à l'esprit est la dépression, le stress et l'anxiété (4). Puis le quotidien Le Figaro (5) nous assure que l'activité physique lutte bien contre ces troubles mentaux. Ça nous permet de nous exprimer et s'inspirer. De plus, nous nous fixons souvent des objectifs quand nous jouons ou nous entraînons pour ceux-ci. Ces objectifs ne sont guère simples, alors nous devons avoir de la patience et de la persévérance (6). Ces vertus nous aident énormément dans la vie de tous les jours. La pratique des sports augmente également l'estime de soi car nous accomplissons quelque chose et nous travaillons en équipe. De plus, ils donnent un but à la vie des jeunes qui ne seraient autrement aucunement motivés. De même, la fierté que génèrent ces sports contribue certainement à la réussite et à la santé des jeunes. Cela donne une mentalité différente qui uni l'équipe. Alors les effets que les sports ont sur la santé mentale sont des raisons très concrètes pour que nous participions aux sports.

D'autre part, la santé sociale est essentielle et les sports sont une façon efficace de la garantir. Tous les humains doivent avoir des amis et des proches. Ils doivent aussi avoir un contact presque constant avec les autres. Puis les sports sont unes des meilleures façons d'interagir avec ceux-ci. Car en jouant avec vos coéquipiers, vous apprenez à travailler en groupe avec eux, puis il y a amplement de temps à socialiser entre les temps de jeux (7). De plus, selon la CQPP, les sports améliorent votre réseau social, vos habiletés à résoudre des conflits, votre confiance et diminue votre isolement et délinquance (8). Alors en y participant, ça développe vos compétences orales et sociales. Ça vous donne un moyen de vous exprimer et de développer ces acquisitions. De même, la pratique d'un sport donne une raison de plus à tous de sortir de la maison et d'explorer le monde (9). C'est une motivation puisqu'on ne veut pas laisser

tomber son équipe. Ça uni également les communautés parce qu'on se réunit tous pour une cause commune et on en est fier. Donc les sports nous aident à développer nos compétences sociales et de se faire des amis avec qui on partage les mêmes intérêts.

Pour conclure, je vous ai présenté de nombreuses façons dont les sports font d'incroyable bien au niveau personnel. Plus précisément, comment ils affectent votre santé physique et vos risques d'être atteints par des maladies, comment ils affectent votre cerveau, votre estime de soi et votre discipline, puis comment ils affectent votre vie sociale et vos compétences à l'oral. Mais ces changements personnels ne sont pas tout. Les communautés profitent également beaucoup des nombreux sports pratiqués. Ces derniers donnent aux gens une raison de se parler et par conséquent, ils créent une unité dans la communauté. Ça génère une fierté, une telle que vous ne ressentiriez jamais tout seul. Alors allez-vous joindre un sport, vous démarquer et unir votre communauté?

BIBLIOGRAPHIE

(1) Passeport santé. Les bienfaits du sport... la condition physique [En ligne] mise à jour le 30 novembre 2014

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits_sport_page1_5_do

(Consulté le 2 décembre 2014)

(2, 4, 8) Coalition québécoise sur la problématique du poids. Bienfaits de l'activité physique [En ligne] mise à jour le 21 mai 2014

http://www.cqpp.qc.ca/fr/dossiers/activite-physique-a-l-ecole/bienfaits-de-l-activite-physique

(Consulté le 2 décembre 2014)

(3, 5) Journal le Figaro. Bienfaits généraux de l'activité physique [En ligne] mise à jour le 2 décembre 2014

http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/sports-activites-physiques/bienfaits-generaux-lactivite-physique/quels-sont-benefices

(Consulté le 2 décembre 2014)

(6, 9) Personal Sport Trainer. Quels sont les bienfaits du sport? [En ligne] mise à jour le 1 janvier 2011

http://www.personal-sport-trainer.com/blog/les-bienfaits-du-sport/

(Consulté le 2 décembre 2014)

(7) Doctissimo. Sport et santé [En ligne] mise à jour le 11 mars 2011

http://www.doctissimo.fr/html/forme/sports/articles/14955-sport-liens-sociaux.htm

(Consulté le 2 décembre 2014)