**LE SPORT**

**Les différents types de sports:**
Les sports sont classés en plusieurs catégories : sports collectifs (le football, etc.), sports individuels (la gymnastique), sports de plein air (la randonnée, le cyclisme, les sports sous-marins, l’escalade, le tennis, l’équitation, la voile, etc.), les sports de combats (la boxe, le judo, l’escrime, les arts martiaux), les sports non-olympiques (la pétanque).
Les femmes sont plus attirées par les sports individuels et délaissent les sports d’équipe, à l’exception du basket et du handball. C’est le roller qui a connu depuis quelques années la plus forte croissance parmi les activités extérieures. La pratique de la culture physique (la fitness, la musculation...) se développe à domicile au détriment des salles. Les médias sont à l’origine du succès d’activités récentes, telles que le kite-surf (planche à voile tirée par une aile de parapente), le roller free style (avec saut d’obstacles) ou le ski extrême.

**Les bienfaits du sport. Le sport est bon pour…**
- évacuer le stress. C’est une échappatoire à la pression des examens
- avoir un état d’esprit positif pour faire face aux difficultés de l’adolescence
- apprendre les règles de la vie en communauté, du travail en équipe
- éviter la délinquance, les conduites à risque (vente de drogues, violence, etc.)
- construire sa confiance en soi, apprendre à perdre, se perfectionner, avoir de l’ambition
- avoir une bonne hygiène de vie (combattre l’obésité, bien dormir…)
- se faire un réseau d’amis
- améliorer ses résultats académiques (meilleure capacité de concentration)
- développer son agilité, sa flexibilité, son contrôle de soi

- favoriser la mixité sociale

Le sport forge le caractère. Il a certainement une influence sur la motivation et le dépassement de soi. C’est un moyen d’affirmer une personnalité déjà existante. Le sport pratiqué en famille présente aussi des avantages. C’est bon pour les relations parce qu’on a les mêmes objectifs quand on est dans la même équipe, on partage la même expérience donc il y a une connexion plus profonde. Chaque membre de la famille peut défier l’autre donc il existe une compétition saine et amicale. Le sport en famille permet d'avoir un contact direct, sans l'intermédiaire d'un écran.

**Evolution des pratiques sportives en France:**
 - Dans les années 60-70 : On voit apparaitre de nouvelles formes de gymnastique (aerobic, fitness...). Plus de femmes, de jeunes et de personnes de milieux sociaux aisés pratiquent un sport.
- Dans les années 80 : On assiste au culte de la performance, de la compétitivité et du dépassement de soi (jogging, bodybuilding, saut à l’élastique...). C’est l’apparition des équipements ostentatoires et de la frime.
- Dans les années 90 : le sport devient un moyen d’être mieux dans sa tête et dans son corps. C’est un instrument de développement personnel. Le sport est davantage considéré comme un loisir que comme un moyen de compétition.
- Dans les années 2000 : le sport permet d’être plus efficace dans sa vie professionnelle et personnelle. Il y a une motivation esthétique et mentale (renforcer l’estime de soi). On voit une montée des valeurs de plaisir, de jeunesse et de liberté; un déclin des valeurs de virilité et d’exploit. Cette évolution s’accompagne d’une attention portée à l’alimentation, avec une focalisation sur le contrôle du poids et de la silhouette. Quand la pratique de sport s’inscrit dans une démarche de développement personnel, l’objectif n’est pas de réaliser des performances, mais de rester en forme, de vivre mieux et de vieillir moins vite.

Avec l’avènement des gadgets technologiques, les jeunes sont moins actifs qu’il y a 50 ans. Le sport n’a plus une place importante chez tous les jeunes. Or, il y a de nombreux bénéfices à pratiquer un sport, spécialement quand on est jeune. Les jeunes membres d’associations sportives ont bien compris les bienfaits du sport. Malheureusement, certains jeunes manquent d’encouragement dans leur famille ou d’opportunités à l’école. Il faudrait un plus grand investissement de l’État pour encourager les jeunes à faire plus de sport. Pourtant, les innovations technologiques des dix dernières années ont changé le sport de loisir et l'ont rendu plus accessible et plus attractif. On peut utiliser la technologie pour améliorer nos performances (par exemple pour mesurer la vitesse). Il y a beaucoup d’équipements qui améliorent le confort ou donnent la possibilité d’écouter de la musique, de vérifier son rythme cardiaque. Il existe aussi du matériel qui favorise l’exercice quotidien (des bracelets électroniques, des chaussures spéciales, des tapis roulants et vélos elliptiques, etc.).

Dans certains cas, une forte passion pour le sport peut s'avérer négative. Quelquefois la passion mène au fanatisme, à l'addiction, à des comportements agressifs ou obsessionnels. Si l'esprit compétitif risque d'être nocif, faut-il pour autant privilégier le sport amateur de loisirs par rapport au sport de compétition? Le sport-loisir est peut-être plus important car il est important pour la santé de la population et la vie de la communauté (il crée du tissu social, rassemble les gens). Le Gouvernement devrait financer ces activités plus que les compétitions. Il n’est pas nécessaire de pratiquer un sport au niveau compétitif pour en tirer des bénéfices pour la santé et les interactions sociales.

Les pratiques sportives constituent aussi un révélateur du changement social. On y retrouve les grandes tendances contemporaines comme la montée de l’individualisme (gymnastique, tennis), le goût de la vitesse (motonautisme), l’engouement pour les activités permettant de se rapprocher de la nature (randonnée, escalade, équitation, spéléologie) et le zapping (expérimenter et abandonner des activités successives). L’engouement pour les sports extrêmes s'explique par le fait qu'ils sont plus accessibles de nos jours. Il est plus facile de voyager pour atteindre des lieux comme l'Arctique, des hautes montagnes, etc. Les réseaux sociaux montrent des images séduisantes de personnes pratiquant des activités extrêmes, rendant ces personnes très populaires. Nous sommes également dans une société qui est rapide, où tout va vite, une société de l’instantané, une société d’émotions extrêmes, toujours plus fortes.

Le spectacle sportif est aussi un moyen d’appartenance et de communion. Les titres obtenus par les Français à la Coupe du monde de football en 1998 et à l’Euro 2000 resteront des moments exceptionnels pour l’ensemble des Français, même chez les plus réfractaires au sport. A l’inverse, l’échec à la Coupe du monde de football de 2002 a été vécu comme un traumatisme par beaucoup de Français. Il en a été de même en 2005 de la candidature manquée de Paris aux Jeux Olympiques de 2012. Ces réactions mettent en évidence le besoin d’émotion, mais aussi d’adhésion des Français à un événement fort, ou à un grand projet national.

Le « sport-business » joue à présent un rôle considérable dans l’économie et les entreprises sont de plus en plus nombreuses à y participer sous la forme de parrainage, dans l’espoir d’en obtenir des retombées en termes de notoriété et d’image.

L'argent commence un jouer un rôle grandissant dans certains sports amateurs. Il joue un rôle à cause de la publicité omniprésente et des marques de vêtements de sports, qui amènent les amateurs à penser qu’ils ont besoin de telle ou telle marque pour devenir meilleur. Il ne faut pas être nécessairement riche pour faire du sport, mais ça dépend du sport. Le règne de l’argent dans le monde du sport professionnel a entrainé des dérives nombreuses. Les enjeux financiers sont devenus considérables pour les sportifs, les sponsors et les médias. Les salaires et les sommes en jeu dans les « transferts » ou l’achat des droits de retransmission ont atteint des niveaux que beaucoup jugent indécents. Le dopage a ainsi pris des proportions inquiétantes dans certains sports comme le cyclisme, l’athlétisme ou même le football ou le tennis. L’utilisation de drogues dans le sport professionnel est un problème reconnu. On assiste à un nouveau phénomène: l’utilisation par les amateurs de compléments nutritifs pour améliorer les performances est en hausse. Il est pourtant important de faire une distinction entre des compléments nutritifs qui sont nuisibles (malsains) et ceux qui sont naturels. Par exemple, les protéines en poudre peuvent contenir des ingrédients dangereux, mais il y a aussi ceux qui sont 100% naturels. Néanmoins, tout comportement extrême est dangereux, qu'il comporte la prise de drogues ou non.