

- Collège Paul Eluard -



- Les Clubs Sportifs -

• *Depuis les années 2000 à aujourd'hui, le nombre de clubs sportifs a considérablement augmenté, et pour cause, la plupart des jeunes entre 12 et 16 ans affirment que cela les aide à s'épanouir, s'amuser, se défouler... Des collégiens ont accepté de témoigner pour nous.*

• **N**'avez vous jamais cette frustration après avoir terminé une journée surchargée ? L'envie d'évacuer le stress, ou bien de ce défouler ? Le moyen le plus adapter pour faire tout ça est sûrement le sport en club ! En effet, l'inscription est souvent à un prix raisonnable et depuis l'essor qu'ont connu les clubs ces dernières années, il n'est pas difficile d'en trouver un, et surtout il y a le choix ! En voici quelques exemples (les plus connus) : le football, le judo, le basket, le tir à l'arc, le rugby, natation ...

- Quel club, pour qui ?

• **C**ela dépend avant tout de ce que vous attendez du club. Les « hyperactifs » préfèrent un sport dynamique, de combat. Ou au contraire des sports plus en finesse comme la danse. Mais il ne faut pas oublier qu'une grande partie des sports se jouent en équipe, il est donc facile de se faire des amis très rapidement !

- Un vrai esprit d'équipe

• **Q**uel que soit le sport on se retrouve souvent en compagnie d'une équipe, ou plus rarement seul contre un adversaire dans des sports comme le judo. « Même si je perds, je salue toujours mes adversaires avec le sourire »

dit Nicolas, belle preuve de fair-play de sa part et du respect que développent les sports de combats. Les sports qui se jouent uniquement en équipe, sans camp opposé, comme la danse demande une base très solide et une très bonne entente entre les membres de l'équipe, sans ça, impossible de progresser et de s'amuser. Il est aussi indispensable de ne pas agresser ses coéquipiers lorsqu'ils font des erreurs, sous peine de dégrader l'ambiance et d'avoir une ambiance pesante ! Cela entraîne donc le développement de l'esprit collectif, la confiance en soi, et l'indulgence vis à vis d'autrui. « J'aime me dépenser sur de la bonne musique avec des amis, même si je trouve que ce n'est pas encore assez dynamique, je ne me plains pas ! » voilà une phrase de Lucie qui représente assez bien l'esprit de la danse en club !

- L'aviron, un sport peu commun

• **L**'aviron un sport très particulier, qui peut se jouer aussi bien individuellement ou en équipe, c'est un sport qui se joue dans un milieu aquatique : en pleine nature ou dans des piscines. « L'aviron est un sport de vitesse et de glisse dans de longs bateaux effilés en bois ou en matériaux composites. L'athlète est assis au-dessus du niveau de l'eau sur un siège roulant et tourne le dos au sens d'avancement du bateau. Les avirons servent à propulser l'embarcation. » nous explique Baptiste Rey. « Mon souvenirs marquant fut la première fois que je fus sélectionné dans les championnats de France, et que j'arrivai en 4ème position ! », souligne Baptiste, « L'entraînement était très dur, le monde de la compétition est très stressant et l'ambiance pendant les entraînements est souvent lourde. » rajoute t-il, nous faisant découvrir le côté compétitif du sport.