

L'amour du sport

→ *Le sport est une activité importante pour les jeunes et surtout pour la santé humaine. Il existe plusieurs sports pour que les jeunes puissent se défouler : par exemple la boxe.*

D'après les jeunes, la boxe est la meilleure activité pour vraiment bien se défouler, pour se faire du bien, se sentir mieux et être calme. Julien, qui a commencé la boxe depuis l'âge de 12 ans, nous donne son avis : « Moi quand je fais de la boxe, j'ai moins de haine et de rancœur envers les gens, donc je suis plus calme ». Contrairement à Aïcha, 15 ans, qui trouve que la boxe est un sport très dangereux, mais au niveau de la sécurité, Aïcha trouve que c'est une bonne activité pour apprendre à se défendre.

NE PAS AVOIR PEUR ET AVOIR CONFIANCE EN SOI

La boxe est un sport à deux qui consiste à se battre et à se défendre. Il faut du courage pour frapper son adversaire et ne pas avoir peur de recevoir des coups, c'est pour cela qu'il faut avoir le cœur bien attaché pour pratiquer ce sport. Ozan, 14 ans, pratiquant la boxe depuis plusieurs années, nous exprime ses sentiments ainsi que ses émotions pendant le combat : « Lorsque le combat commence, mon seul but est de gagner! Moi, il m'a fallu plusieurs années pour commencer les vrais combats et vaincre ma peur, maintenant lors d'un combat je suis confiant .»

Grâce à ce sport, Ozan a avoué qu'il se sentait en sécurité.

Nina, 16 ans, qui a des problèmes familiaux, nous dit que lorsque qu'elle fait de la boxe, elle oublie tous ses problèmes et rentre chez elle plus zen et communique mieux avec ses parents. Comme on peut le constater la boxe n'est pas qu'un sport , cette activité fait du bien sur le plan psychologique (pour "apaiser" certains problèmes familiaux, pour atténuer la peur, pour donner confiance...).

LA BOXE, UN SPORT QUE POUR LES GARCONS ?

Le sport est adapté à toutes personnes (grande, petite, sexe masculin et féminin ...) Contrairement à ce que pense beaucoup de personnes, la boxe n'est pas un sport que pour les hommes.

Depuis maintenant quelques années, de plus en plus de femmes pratiquent ce sport. Sylvia, 13 ans, a une grande admiration envers les boxeuses : « Pour moi, la boxe n'est pas que pour les hommes. Myriam LAMARE est un très bon exemple et motive plusieurs femme à s'y mettre! » Céline, 16 ans, fait de la boxe depuis 3 ans , et elle est d'accord avec Sylvia. D'après elle, une femme peut être aussi forte qu'un homme, c'est pour cela qu'il ne faut pas sous-estimer les femmes à la boxe.



→ *En observant toutes les pensées de ces jeunes adolescents, on peut constater que la boxe est un sport, qui fait du bien, qui nous rend plus calme, qui est adapté à toute personne et c'est un sport qui nous apprend à prendre confiance en soi et à ne plus avoir peur et à se sentir en sécurité.*

Ebru et Miriem.