



# Vive le sport !

**Si tu aimes le sport ? Cet article est fait pour toi ! Le sport doit faire plaisir mais comme dans la vie de tous les jours, la réussite oblige les efforts et le respect des règles.**

## **LE SPORT C'EST QUOI ?**

Le sport est un ensemble d'exercices physiques. Il peut être collectif ou individuel et peut donner lieu à des compétitions. Il se pratique en salle ou en plein air, à la mer ou à la montagne. Plein de sports s'offrent à toi selon tes goûts et tes capacités physiques.

## **LE SPORT POUR TOUS !**

Le plus grand préjugé à propos des sports, c'est : « Le football, c'est pour les garçons et la danse, pour les filles ! » Évidemment, tout cela est faux. Lis l'article d'Eloïse sur la danse [ICI](#).

Tout sport est destiné à toutes les catégories : garçons, filles, enfants, adultes ou seniors. Mais il y a aussi les problèmes de santé ou les handicaps qui peuvent te stopper. Mais ne t'inquiète pas, tu peux te renseigner auprès des fédérations sportives. Maintenant, il y a des sports qui ont adapté leurs règles et leurs pratiques pour que toute personne puisse s'épanouir dans un sport.

## **LE BON CHOIX DE SPORT !**

Tu peux choisir un sport pour lequel tu as des capacités ou, au contraire, des difficultés. Si tu aimes la nature, tu peux t'orienter vers l'équitation, l'escalade. Tu peux opter pour l'athlétisme, les sports de glisse si tu cherches à te défouler. Tu es timide ? Pense au judo ou tout autre sport de combat, cela pourrait t'aider !

## **À QUEL ÂGE COMMENCER LE SPORT ?**

Dès le plus jeune âge on peut commencer le sport par le jeu. Mais cependant l'apprentissage d'une discipline sportive ne peut débuter réellement qu'à partir de l'âge de 6 ou 7 ans. Entre 6 et 13 ans ? c'est le meilleur âge pour débuter car les capacités d'apprentissage sont au meilleur niveau. Mais il est conseillé de patienter pour les sports de force ou encore d'endurance.

Alors, convaincu.e ?! Tu vas t'inscrire ?

*Léane DUQUESNE, 5ème.*

*Pour cet article, je me suis documentée, grâce à des livres spécialisés, et divers sites internet.*