



Café Français in de Bibliotheek Veldhoven

Meiveld 2 • 5501 KA Veldhoven • 040 – 253 29 01

kennismakers@bibliotheekveldhoven.nl

Le sport et vous

Depuis l'antiquité, les hommes pratiquent un sport.

De simple divertissement à une manifestation du pouvoir des nations au travers des compétitions, il est devenu, au cours du temps, une question d'hygiène personnelle.

Aujourd'hui, nous sommes devenus sédentaires et l'activité physique relève de la santé publique.

Près d'un Européen sur quatre pratique un sport au moins une fois par semaine, mais ce n'est qu'une moyenne car au sein de l'Europe, les pays du nord se distinguent de ceux du sud par leur assiduité (source) :

C'est en Finlande que se trouvent les plus sportifs (76% de la population fait du sport une fois par semaine).

Les Pays-Bas se trouvent dans la bonne moyenne (52%), alors que la France a encore des efforts à faire (43%).

Le Portugal, quant à lui, occupe la dernière place (22%).



Sans grande surprise, c'est le football qui est le sport collectif le plus populaire du monde avec quatre milliards de fans (source).

Mais le fitness reste l'activité la plus dynamique avec plus de 60 millions de pratiquants en Europe, l'Allemagne étant en tête avec plus de 11 millions (source).

Vous l'aurez compris, c'est de sport dont nous parlerons lors de notre séance du **8 mai 2025**.

Pratiquez-vous un sport ?



Aujourd'hui, il existe une variété de sports et les infrastructures qui y sont dédiées ne manquent pas.

Avez-vous une activité physique ? Avec quelle fréquence ? Si non, pourquoi ?

Que vous apporte le sport ?

Avez-vous l'esprit de compétition ?

Pensez-vous que les jeux intellectuels (jeux de cartes, échecs ...) sont des sports ?

Le sport en hiver

Si la belle saison est plus propice à l'exercice d'une activité physique, le sport peut aussi se pratiquer en hiver, notamment en salle.

La neige et la glace donnent l'occasion de s'adonner aux joies de la glisse avec des disciplines comme le ski, le patinage, la luge ...



Votre pratique sportive change-t-elle en hiver ?
Aimez-vous les sports d'hiver ?
Associez-vous les sports d'hiver à la montagne ?

Préférez-vous suivre un sport en tant que spectateur ?

Selon une étude Australienne, il a été constaté que le téléspectateur qui regarde un sportif en train de courir voit augmenter son rythme cardiaque, sa ventilation, son débit sanguin et sa sudation (source).



Naturellement, ce phénomène n'est pas comparable à une activité physique réelle.

Aimez-vous assister ou regarder des manifestations sportives ?

Avec quelle fréquence ?

Etes-vous un supporter actif ?

Etes-vous motivé par la beauté du spectacle, par le sentiment d'appartenir à un groupe ?

Avez-vous l'impression de faire du sport par procuration ?

La passion de l'e-sport (sport électronique)

Le sport n'a pas échappé à l'essor de l'électronique et les jeux vidéos sont aujourd'hui incontournables.

Pratiqué en solitaire ou en groupe, l'e-sport a connu une véritable expansion ces dernières années (source) :

Il rassemble des millions de fans dans le monde, génère des recettes colossales (666 millions de dollars en 2017).

Ses amateurs sont avant tout des hommes (72%) dont l'âge moyen moyen est de 34 ans.



La finale mondiale de 2018 du jeu *League of Legends* a rassemblé 99,6 millions de spectateurs ...

Les joueurs professionnels s'entraînent une dizaine d'heures par jour pour être au sommet de leur forme mentale et physique. **Peut-on considérer l'e-sport comme un véritable sport ?**

En raison du grand nombre d'heures passées sur les écrans, ils souffrent souvent d'une baisse de la vision, mais aussi de problèmes digestifs et de lésions au poignet ou à la main. **Doit-on réglementer l'e-sport, notamment pour les mineurs ?**

Sport et dopage

Le sport de haut niveau implique des investissements financiers considérables et les sportifs sont soumis à des pressions importantes.

Les enjeux politiques sont aussi présents dans les compétitions internationales. Les nations y voient l'occasion de fédérer leurs populations comme d'asseoir leur prestige.

Les sports les plus touchés par le dopage sont le football, le cyclisme et le tennis.



Ce phénomène ne touche pas que le sport de haut niveau et impacte également le sport amateur dont les participants ne bénéficient pas du même suivi médical.

Que pensez-vous du dopage ?

Doit-on intensifier les contrôles ? Aggraver les sanctions ?

Quelle est la responsabilité des clubs et des sponsors ?

Sport et politique

Le sport est censé être neutre et fédérer ses participants comme ses amateurs autour de valeurs humaines telles que le respect, l'équité, le travail d'équipe et la discipline.

Pourtant, la politique s'invite souvent au sein des manifestations sportives.

On se souvient en 2020 des sportifs qui ont posé un genou à terre suite au décès de George Floyd aux États-Unis.



En raison des nombreuses violations des droits de l'homme reprochées à certains pays, des nations (dont l'Union Européenne) ont souvent envisagé un boycott.

Pensez-vous que le sport puisse être un outil politique ?

Bien que les sportifs soient aussi des citoyens, peuvent-ils exprimer leurs opinions alors qu'ils représentent leur pays ou leur club ?

Quelle valeur accorder à un boycott diplomatique par rapport à un boycott complet ?

Rendre le sport obligatoire ?

Dans la plupart des pays, l'éducation physique et sportive est obligatoire à l'école et est considérée comme une discipline à part entière. Son évaluation entre d'ailleurs dans la notation des élèves.

Toujours à la pointe du "progrès social", la Suède va plus loin puisque certaines entreprises imposent à leurs salariés des séances de sport hebdomadaires auxquelles ils ne peuvent échapper, sous peine d'être licenciés.



L'objectif d'une telle mesure ? Augmenter la productivité des salariés, améliorer leur santé pour réduire l'absentéisme ...

- Pensez-vous que le sport peut avoir des effets bénéfiques s'il est pratiqué sous la contrainte ?
- Les salariés ont-ils l'obligation de rester en bonne santé ?
- La pratique d'un sport en entreprise améliore-t-elle la convivialité ou augmente-t-elle les écarts qui existent déjà entre les salariés ?

Le sport sur ordonnance

Depuis 2016, les médecins en France peuvent prescrire aux patients atteints de maladies de longue durée des activités physiques dispensées par des professionnels agréés.

Les frais occasionnés par ces activités sont pris en charge par certaines assurances privées et pas encore par la sécurité sociale.



- Qu'en est-il aux Pays-Bas ?
- Pensez-vous que le sport puisse avoir des vertus thérapeutiques ?
- Pensez-vous que ce type de prescription entre dans la compétence des médecins ?

Le sport sur l'environnement

Le sport est une activité saine. Pour autant, la pratique d'un sport comme l'organisation de manifestations sportives ont un impact sur l'environnement : fabrication et recyclage du matériel, consommation d'énergie, déplacements, production de déchets, émissions de gaz ...



En particulier, l'installation et l'entretien des stations de ski perturbent la faune comme la flore.

Les sports automobiles occasionnent des records de pollution atmosphérique et des nuisances sonores.

Quant aux terrains de golf, leur entretien quotidien nécessite l'usage intensif d'engrais et de pesticides et une consommation qui peut atteindre 5000 m³ d'eau par jour.

Avez-vous conscience des conséquences environnementales du sport que vous pratiquez ?

Seriez-vous prêt à y renoncer ou à payer une éco-taxe ?

Devrions-nous interdire les sports trop polluants ?

Bonne séance !