

# LES NEWS DU CMJ

#1 Février 2022

**SPÉCIAL SPORT**



## ÉDITO

Bonjour, nous sommes deux jeunes vairois Yanis et Siryne, du CMJ (Conseil municipal de jeunes) Nous oeuvrons pour la jeunesse de Vaires-sur-Marne. Le CMJ présente sa première édition du journal « Les news du CMJ ». Nous avons constaté que nous nous enfermions devant les écrans et nous n'avons plus le plaisir de lire des livres, des journaux ou de sortir faire du sport. À travers ce journal, nous vous proposons de prendre connaissance de nos articles sur le thème de sport : les bienfaits, les dangers et le handisport. Nous voulons aussi vous montrer que le sport est peut-être un plaisir et non pas une contrainte.



## LE CMJ : DE QUOI S'AGIT-IL ?

C'est un collectif de jeunes collégiens qui propose et réfléchit à des projets les concernant dans leur ville, avec une dimension citoyenne.

## TU AS UNE IDÉE DE PROJET ?

Tu as des idées de projet pour les jeunes ? Tu souhaites participer à la vie de ta commune ? Tu es disponible et assidue ? Alors n'hésite plus et viens nous rejoindre au CMJ ! Ensemble nous allons plus loin, et nous pouvons réaliser beaucoup de choses !

# SPORT ET ADOLESCENCE

## POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

Au collège, beaucoup de jeunes sont souvent devant les écrans. Ce manque d'activités physiques chez les jeunes se fait de plus en plus sentir. Pourtant, le sport à l'adolescence est très important, à la fois pour leur santé physique et mentale. Attention toutefois à ne pas trop en faire, car le sport a aussi ses dangers. La pratique d'une activité physique régulière a de nombreuses vertus en fonction de l'âge. Les adolescents, en pleine croissance, ont besoin de faire du sport pour leur santé, mais aussi pour leur état d'esprit. Sport et croissance de l'adolescent sont deux choses liées.

Pratiquer une activité sportive est très important. Peu importe l'âge et le sexe, tout le monde doit pouvoir se dépenser physiquement. Cela a de nombreux avantages sur le corps et la santé. D'abord, le sport permet de renforcer les muscles. Une donnée très importante pour les adolescents, en pleine puberté. Leur corps change, grandit, et les muscles doivent suivre. Le sport permet de les développer afin d'être bien solides à l'âge adulte. La transformation physique de l'ado se déroulera dans les meilleures conditions. Enfin un entraînement sportif permet de perdre du poids et de se sentir mieux



dans sa peau. Certaines activités brûlent plus de calories que d'autres, il faut donc choisir son sport intelligemment, en fonction des objectifs fixés.

## LES AVANTAGES DU SPORT SUR LA SANTÉ MENTALE

Vous avez un coup de mou ? Une baisse d'énergie ou le moral à zéro ? Il n'y a rien à faire ? Il est stressé ou timide ? C'est un ado qui n'a pas confiance en lui. Un seul remède commun à tous ces problèmes : le sport. Le

sport à l'adolescence ou chez l'adulte a des avantages au niveau du physique mais aussi pour le moral et l'état d'esprit. Pour certaines personnes, la dépense physique est une véritable source d'apaisement et de

motivation. Le simple fait de faire partie d'une équipe et de devoir communiquer avec ses partenaires permet de sortir de sa bulle et de se mélanger aux autres.

## LES DANGERS DU SPORT À L'ADOLESCENCE

Nous venons de le voir, le sport à l'adolescence a de nombreux avantages. Mais il convient de vous mettre en garde sur les dangers que vous pouvez rencontrer. Faire du sport, c'est bien. En faire trop, c'est mal. Connaissez-vous le terme « BINOREXIE » ? Il désigne le fait d'être accro à la pratique sportive. Ces personnes

deviennent dépendantes du sport et ne vivent plus que pour ça. Au risque de sacrifier leur vie sociale par exemple. Cela peut être une bonne chose s'il veut devenir sportif professionnel, mais au quotidien, cela est dangereux. Surtout s'il n'est pas suivi régulièrement par un médecin et un nutritionniste.

Il est conseillé de ne pas dépasser les 10 heures de sport par semaine, et de ne pas en faire tous les jours.

# LES MEILLEURS SPORTS CONTRE LE STRESS

Si vous êtes stressé, notamment à cause des études, vous avez besoin d'un sport dans lequel vous pouvez décompresser. Les sports

collectifs comme le foot ou le basket peuvent être de bonnes idées, car ce sont avant tout des jeux. Le problème qu'ils peuvent représenter, c'est la pression qui peut se créer à cause du coach ou des partenaires. C'est donc à double tranchant. La boxe est aussi une pratique sportive utile pour se muscler. L'avantage de la boxe par

rapport à la musculation, c'est que nous sommes encadrés par un coach et on pourra se développer plus facilement. Il faut aussi éviter les blessures. Se blesser est courant quand on fait du sport. Pour rester en forme, nous devons nous échauffer et nous étirer. Nous devons boire beaucoup d'eau pendant et après l'exercice.

## TROUVER LA MOTIVATION POUR FAIRE DU SPORT

Si certains ont conscience que le sport est important pour eux, d'autres préfèrent nettement rester sur le canapé à jouer aux jeux vidéos. Alors, comment se motiver pour pratiquer un exercice sportif ?

1. pensez à faire du sport en famille.
2. Faire du sport régulièrement.
3. Choisissez un sport qui vous motive.
4. Veillez à maintenir cette motivation sportive sur le long terme.

### NKOUNKOU BRIAN

14 ans, joueur de football au poste de défenseur central à Vaires-Sur-Marne.

#### 1. QU'EST CE QUI T'A DONNÉ ENVIE DE FAIRE DU FOOT ?

« C'est mon père et mon frère qui m'ont transmis leur passion du foot. J'ai suivi leur chemin. Petit, je jouais avec mes potes à la cité EDF. »

#### 2. QUELLES SONT TES AMBITIONS POUR PLUS TARD ?

« Percer en tant que joueur professionnel de football. »

#### 3. PEUX-TU NOUS RACONTER TON PARCOURS ?

« J'ai commencé le foot à l'âge de 5 ans en U6. En U13, j'ai été jusqu'au 3<sup>e</sup> tour de INF à Clairefontaine. En U14, j'ai participé à la montée historique du niveau départemental au niveau régional avec mon équipe. Ensuite, j'ai effectué des tests pour des détectations pour des clubs professionnels au : FC Toulouse et RC Strasbourg. Cette année je suis le capitaine des U16 D2. Je me suis impliqué dans la vie du club en coachant les U6/U7. J'ai fait des essais

### INTERVIEW



à AS Nancy, AC Ajaccio et Strasbourg en 2021. »

#### 4. QU'EST CE QUE T'APPORTE LE FOOTBALL ?

« Le foot m'apporte, par le biais de mes coachs de la discipline, des valeurs que je peux transmettre aux enfants que j'entraîne actuellement. Partager des moments conviviaux avec les entraîneurs et les autres joueurs. »

#### 5. ET POUR FINIR QUELS SONT TON JOUEUR ET ÉQUIPE PRÉFÉRÉE ?

« Joueur : Sergio Ramos et mon équipe l'Olympique de Marseille et le Barca. »



# LE HANDISPORT

Il n'y a pas que du sport pour les personnes sans difficulté, il y en a aussi pour les personnes porteuses de handicap, on le nomme « handisport ». Le handisport est un sport dont les règles ont été adaptées pour être pratiqué par les personnes ciblées. Beaucoup de ces sports sont basés sur des sports existants. Toutefois, certains sports ont été créés spécifiquement pour les personnes en situation de handicap et n'ont pas d'équivalent en sport valide.

Il a pour effet de réduire les discriminations. Hormis les avantages sociaux, le handisport à des bienfaits psychologiques. En effet, le sport permet de voir son corps d'une façon différente. Certaines études démontrent que l'activité sportive améliore l'état psychologique.

La Fédération française handisport compte plus de 35000 pratiquants et près de 700 clubs dans 45 sports.



## QUESTIONNAIRE SUR LE SPORT ET LES JEUNES (À DÉPOSER AU CDI)

Âge : \_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

1. Fais-tu du sport ? Si oui lequel ? Si non pourquoi ?  
.....
2. Est-ce que le sport est important pour toi ? Si oui pourquoi ?  
.....
3. Depuis quel âge fais-tu du sport ?  
.....
4. Où fais-tu du sport ?  
.....
5. Préfères-tu le sport collectif ou individuel ? Et pourquoi ?  
.....
6. Fais-tu du sport en association ou tout seul ?  
.....
7. Avec qui aimes-tu faire du sport ?  
.....
8. Souhaiterais-tu obtenir plus d'informations sur les clubs sportifs de Vaires-sur-Marne ? Si oui pour quelle discipline ?  
.....
9. Quelle activité sportive aimerais-tu pouvoir pratiquer au sein de la ville de Vaires-sur-Marne ?  
.....
10. À quel moment de la semaine es-tu libre pour faire du sport ?  
.....

Nous vous remercions par avance de votre participation à ce questionnaire !