

## L'éducation

Avoir accès à une éducation physique de même qu'à des activités physiques et sportives de qualité à l'école apporte beaucoup aux enfants, notamment :

- une meilleure santé;
- une meilleure qualité de vie;
- un bien-être psychologique;
- un meilleur comportement;
- une meilleure capacité d'apprentissage;
- de meilleurs résultats scolaires;
- de bonnes habitudes de santé;
- un goût pour l'activité physique et le sport.



*Les programmes sportifs scolaires et civils peuvent réduire les obstacles sociaux et économiques que rencontrent souvent les enfants et les jeunes issus de milieux défavorisés.*

Au-delà des investissements et des infrastructures, le **SPORT** permet aux individus qui le pratiquent d'acquérir des qualités personnelles qui seront un atout par la suite pour les employeurs : l'habitude de l'effort, le goût du défi, le sens de la préparation, la résistance à la pression, l'esprit d'équipe. Ces qualités en font des collaborateurs précieux au sein d'une entreprise.

## Le développement économique

La contribution du **sport** à l'économie est importante. Par exemple, en 1996, les ménages canadiens dépensaient en moyenne plus de 700\$ chacun en équipements et en services sportifs<sup>1</sup>. Le sport et les loisirs représentaient cette année-là environ 1,1% du produit intérieur brut du Canada et près de 2% des emplois (par comparaison, le secteur agricole représentait 1,8 % du PIB, l'exploitation forestière et l'industrie du sciage 0,68%<sup>2</sup>).

<sup>1</sup> Statistique Canada, *Dépenses des familles au Canada, 1996*.

<sup>2</sup> Statistique Canada, matrices CANSIM 3472 et 4677, et *The Vitality of the Sport Sector in Canada, Division de la culture, du tourisme et du centre de la statistique de l'éducation, avril 1998*.

### Le sport :

- est associé à d'importants projets d'infrastructures; des millions de dollars sont dépensés en commandites et en publicité;
- est générateur de revenus substantiels, que ce soit grâce au sport professionnel ou à l'organisation d'événements nationaux et internationaux;
- permet d'accueillir des événements sportifs qui ont un effet vital à long terme sur l'économie locale et régionale.

Chez nous, l'accueil des grands événements sportifs tels les Mondiaux Jeunesse et le Championnat Mondial Junior de baseball, a eu des retombées économiques importantes et durables.

*Ce texte est inspiré du document « La politique canadienne du sport » du Gouvernement du Canada (Patrimoine canadien, mai 2002). Il a été bonifié par la consultation de divers documents. Pour plus d'information, contactez le Conseil Sport Loisir de l'Estrie.*

## Ce qu'ils en disent...

« J'ai toujours cru au besoin de donner le goût aux gens de faire régulièrement de l'activité physique. C'est une question d'équilibre et de bien-être. Au cours de ma carrière auprès des jeunes et maintenant auprès des athlètes du Vert & Or de l'Université, j'ai pu constater que le sport est un apprentissage vers une discipline personnelle qui dure toute la vie. En somme, notre société serait beaucoup plus heureuse et performante si le sport faisait partie du quotidien dès notre jeune âge. »

Christian Gagnon

Service du sport et de l'activité physique  
Université de Sherbrooke

« L'activité physique est un bon moyen de s'investir, de travailler en équipe et de se valoriser. Comme société, nous devons encourager les jeunes à se dépasser. (...) Avec une population vieillissante et les coûts liés aux soins de santé, nous devons accorder une attention particulière à la condition physique. L'activité physique dans le sens global, pas nécessairement la compétition ou le sport d'excellence, constitue un élément important dans le développement d'une société. »

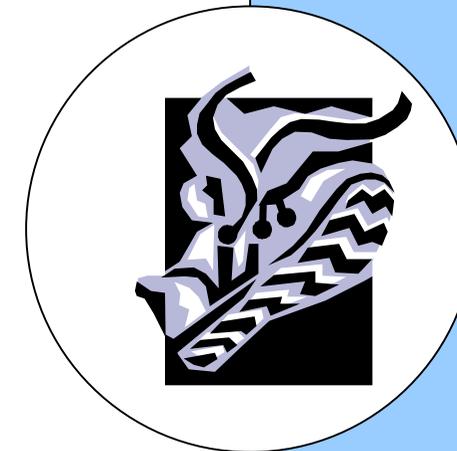
Jean Perreault

Éducateur physique  
Maire de la Ville de Sherbrooke

« L'activité physique est un mode de vie : plus tu en fais, plus tu es performant physiquement et mentalement. C'est une qualité de vie que nous devons nous donner en cadeau. En tant qu'athlète de haut niveau, si j'ai pu inspirer tant les jeunes que les adultes à s'investir dans l'activité physique ou dans le sport, je peux dire mission accomplie! Le sport m'a apporté une détermination à foncer, à relever les défis et à surmonter les obstacles. J'encourage les parents à initier leurs enfants à l'activité physique le plus tôt possible dans leur vie! »

Annie Perrault

Médaillée olympique en patinage de vitesse



## Les Bénéfices du sport



**Conseil  
Sport Loisir  
de l'Estrie**

5182, boul. Bourque  
Rock Forest (Qc) J1N 1H4  
Tél. : (819) 864-0864  
Télééc. : (819) 864-1864  
www.csle.qc.ca  
csle@abacom.com

# Les Bénéfices du sport

De nos jours, le **sport** est généralement reconnu comme un important facteur de développement personnel et social. Néanmoins, l'ampleur de son influence est souvent sous-estimée : **santé et mieux-être, développement personnel et social, culture, éducation et développement économique.**

## La santé et le mieux-être

En amenant les gens à être physiquement plus actifs, le **sport** et les activités physiques permettent de vivre en meilleure santé, plus longtemps et de façon plus productive, en plus d'ouvrir l'esprit à l'importance de comportements sains. Les études démontrent d'ailleurs que la participation à des activités physiques ou sportives à tout âge augmente la **résistance à différentes maladies** :

- les maladies coronariennes
- le cancer
- le diabète
- l'ostéoporose
- l'arthrite
- l'obésité
- les troubles de santé mentale



Le **sport** contribue aussi au mieux-être en améliorant l'estime de soi, en diminuant l'anxiété et en combattant la dépression légère.

Investissements accrus dans le SPORT



Amélioration de la santé



Diminution des coûts des soins de santé

Des estimations conservatrices suggèrent que les maladies liées à la sédentarité coûtent 2,1 milliards de dollars annuellement en frais directs de soins de santé au Canada.

## Les valeurs et l'éthique sportive

- l'amitié et la fraternité
- la solidarité
- le dépassement de soi
- la confrontation dans le respect et la loyauté
- le respect : de l'adversaire, des règles, des officiels
- l'engagement
- l'esprit d'équipe
- la progression
- l'acceptation des erreurs et des échecs (les miens, ceux des autres)
- la dignité
- l'honneur

Les gens en bonne santé sont plus en mesure de prendre soin d'eux-mêmes et de leur famille et de participer à la vie économique, sociale et politique de leur communauté.

## Le développement personnel et social

Le **sport** est un outil essentiel au développement individuel et à celui des communautés puisqu'il permet d'accroître la fierté, l'identité et le sentiment d'appartenance. Grâce au sport, des milliers de citoyens s'impliquent dans le bénévolat et acquièrent un sens des responsabilités civiques.

Le **sport** :

- contribue au développement de la personnalité;
- contribue au développement physique et social des individus;
- permet de mieux affronter les problèmes personnels et sociaux;
- favorise l'égalité, la participation et l'intégration.

Des études démontrent qu'une participation accrue en **sport** offre plusieurs avantages, au-delà de la satisfaction personnelle et du sentiment de bien-être physique et émotionnel :

- ambiance, code de comportement et objectifs poursuivis, favorisant le développement de liens sociaux positifs et motivant à réussir;
- baisse du tabagisme et de l'usage des drogues illicites;
- diminution du taux de criminalité en réduisant les comportements antisociaux et en proposant un exutoire positif par la participation et la mise en action.



## La culture

Le **sport** constitue le deuxième plus grand volet de la participation bénévole, après celui du milieu de travail. La mise sur pied de clubs sportifs et l'organisation d'événements sont deux **grands chantiers de formation à l'action sociale**. Apprendre à organiser des rencontres, à négocier l'utilisation d'installations communes, de même qu'expérimenter des attentes, des victoires et des défaites contribuent à bâtir le tissu social.

Les valeurs et les comportements acquis à travers le **sport** sont intégrés à tous les aspects de la société : **le travail acharné et l'esprit d'équipe, la discipline, le plaisir, le respect des autres et l'équité.**

Les impacts reconnus du **sport** dans le développement des jeunes :

- souvent leur première expérience d'une activité organisée;
- découverte d'autres communautés;
- apprentissage du leadership;
- environnement constructif et stimulant;
- meilleure qualité de vie.

Le **SPORT** est un lieu de convergence et souvent le premier sujet de conversation. Dans toutes les communautés, des gens suivent des équipes et des athlètes, que ce soit à l'échelle locale ou internationale. L'identification et l'implication des héros locaux aux activités locales suscitent aussi une grande fierté communautaire et culturelle.