

LA PETITE HISTOIRE...

LE SPORT AMATEUR

L'histoire du sport en France n'est pas nouvelle. Sous l'Ancien Régime, les nobles pratiquaient volontiers l'équitation, la chasse ou encore la guerre comme « sports » ou plutôt comme moyens de faire de l'exercice physique. Durant la Révolution industrielle, au XIXème siècle, sous l'influence des britanniques, les bourgeois oisifs s'adonnent à de nouveaux sports comme le tennis, le ski ou les courses hippiques. Mais jusqu'au premier tiers du XXème siècle le sport reste réservé à une élite.

La généralisation des congés payés, sous le Front Populaire dirigé par Léon Blum en 1936, ouvre la pratique des activités de pleine nature et celle des sports au plus grand nombre. Durant l'été 1936, de nombreux Français partent pour la première fois en vacances. Et pour occuper ce temps libre, ils découvrent les loisirs. Pour le gouvernement de Léon Blum, le sport a une place de choix. Un sous-secrétariat d'Etat au sport et à l'organisation des loisirs voit même le jour, incarné par Léo Lagrange. Ce jeune socialiste, âgé de 36 ans, va imposer sa vision très politique de la pratique sportive : "Dans les sports, nous devons choisir entre deux conceptions différentes. La première se résume dans la pratique de sports restreints à un nombre relativement petit de privilégiés. Selon la seconde, c'est du côté des grandes masses qu'il faut porter le plus grand effort".

Pour démocratiser le sport et le rendre accessible au plus grand nombre, il faut des infrastructures. Le Front Populaire réalise un inventaire national des équipements sportifs : stades, gymnases, piscines, terrains de jeux... On construit dans tout le pays des équipements peu coûteux mais nombreux. Et c'est surtout pour la jeunesse que cette politique publique est menée, car la France doit rattraper son retard sur le plan sportif par rapport à ses voisins totalitaires. C'est notamment pour cette raison qu'est créé, en 1937, un examen : le brevet sportif populaire. Sans oublier la pratique du sport à l'école qui est encouragée avec la naissance d'un service public du sport scolaire en 1938.

Le sport pour tous en France est né et ne cesse de se développer depuis ! La démocratisation du sport est en marche car c'est une activité physique et psychologique qui permet de préserver sa santé, de réduire son stress, de développer son endurance, de maintenir son poids et de se détendre. Le sport est aussi source de socialisation et ne coûte pas très cher. 17 millions de pratiquants de sports en club en sont la preuve aujourd'hui.

Quelques exemples :

- En 2018, 63 % des femmes en France ont pratiqué au moins une activité sportive au cours de l'année contre 69 % des hommes. Enfin la pratique sportive reste majoritaire chez les seniors : 57 % des 50 ans ou plus ont pratiqué une activité sportive au cours des douze derniers mois et ils sont encore un sur deux à partir de 70 ans.
- En 2022, plus de 65% des individus âgés de 15 ans et plus ont pratiqué du sport au moins une fois dans l'année et un peu plus d'un quart n'a pratiqué qu'une seule activité. On compte même près de 40% des pratiquants âgés de 15 ans ou plus qui ont déclaré une activité sportive au moins quatre fois par semaine. (source : l'INJEP et laboratoire Stimium : les chiffres clés du sport en France)

Vive le sport !!!



Scène de chasse au Moyen-Âge



Léo Lagrange



FLASH MOI !
Pour découvrir toutes
les fédérations
sportives de France
et trouver le sport
qui te plaît !



NOS SPORTIFS SORTENT DE L'OMBRE

Depuis le début de ce journal, nous présentons, dans ces rubriques, tout ce que les enfants accomplissent et vivent en lien avec les JOP, ainsi que toutes les activités et tous les projets mis en place sur les écoles et les centres. En cette fin d'année, nous aimerions mettre à l'honneur tout le personnel qui encadre les enfants au quotidien. Dans les pages suivantes, nous vous présenterons des REV, des animateurs/trices, des ASEM, des ATE, des membres de la CASPE, des personnels de la Caisse des Écoles et des gardiens/gardiennes dans leur pratique du sport au quotidien.



CHECK TRAORE

ANIMATEUR - EE BIGNON (12E)

FOOTBALL AMÉRICAIN

Pourquoi je fais ce sport ?

Je faisais du handball avant mais tout s'est arrêté avec le Covid. Des amis m'ont proposé de faire du football américain avec eux, je me suis lancé.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?
J'en fait depuis 2021, on a 3 séances par semaine qui dure chacune environ 3h.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Cela m'apporte beaucoup de plaisir mais également beaucoup de fierté. Avec mon équipe nous sommes champions de France 2022-2023. Je devais rentrer dans l'équipe de France mais j'étais trop vieux par rapport à la catégorie.

NOTE : Check dirige un atelier de flag foot une fois par semaine, un sport dérivé du football américain.

GWENDOLEENN BROYER

ANIMATRICE - EE BIGNON (12E)

HANDBALL

Pourquoi je fais ce sport ?

J'aime les sports collectifs, de contact et le côté stratégique de ce sport. On peut y jouer en attaque et en défense.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

J'ai commencé en septembre 2023, mais je suis fan de ce sport depuis mon adolescence. On a 3 séances par semaine qui dure chacune environ 2h.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Cela m'apporte du bien-être, qu'il soit physique ou mental. Et cela me permet de me dépasser.

NOTE : Gwendoleenn encadre un atelier d'initiation au handball sur l'interclasse.





VALENTIN

ANIMATEUR - EE GERTY ARCHIMÈDE (12E)

FOOTBALL

Pourquoi je fais ce sport ?

Le football n'est pas simplement un passe-temps pour moi, c'est une passion qui a pris racine à l'âge de 6 ans, lorsque j'ai débuté à La Camillienne (ndlr : association sportive et culturelle du 12ème). Ce sport a évolué au fil des années, devenant un pilier fondamental dans ma vie. Plus qu'un simple jeu, le football est une source inépuisable d'inspiration, d'émotions et de défis. C'est une aventure qui me permet de m'exprimer, de me dépasser et de ressentir une connexion profonde avec le monde qui m'entoure.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Ma relation avec le football s'est construite au fil de 16 années d'engagement passionné. Depuis mes débuts à la Camillienne à l'âge de 6 ans, chaque instant passé sur le terrain a contribué à façonner ma personnalité et ma compréhension du sport. Actuellement, je m'investis plusieurs fois par semaine dans l'entraînement et le jeu, auprès des U16 (ndlr : catégorie de football de moins de 16 ans). Ces moments ne sont pas simplement une routine, mais une véritable célébration de ma passion, une occasion de me connecter avec le ballon, de perfectionner mes compétences et de vivre pleinement l'esprit du football.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Le football n'est pas uniquement une activité physique, c'est une expérience enrichissante qui transcende le terrain. Il m'apporte un sentiment profond de connexion, que ce soit avec mes coéquipiers, les supporters ou la communauté footballistique en général. C'est un langage universel qui me permet de communiquer ma passion et mes émotions. Grâce à mon père et à mon frère qui m'ont transmis cet amour du football, cette passion est teintée de souvenirs familiaux, renforçant ainsi son impact. En tant qu'éducateur depuis six ans, transmettre cette passion aux générations futures est une responsabilité que je prends à cœur. C'est un honneur de voir l'étincelle du football s'allumer chez les jeunes joueurs que j'entraîne, créant ainsi un héritage qui va au-delà du simple amour du jeu.



COURSE A PIEDS

ELIOTT SEILLER
ANIMATEUR - EM BAUDELAIRE (12E)

Pourquoi je fais ce sport ?

Pour me dépasser et aller au bout de moi-même.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Depuis l'âge de 8 ans je cours toutes les semaines. En période de préparation d'une course, je cours 5 fois par semaine.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Cela m'aide à avoir une hygiène de vie et un rythme de vie, cela me permet aussi d'avoir une bonne condition physique.



BOXE

CAROLINE FREY
CTAE - CASPE 11/12

Pourquoi je fais ce sport ?

Je fais de la boxe anglaise car ce sport est complet. Il faut avoir un très bon cardio, être mobile, réactive et vive. C'est un sport individuel qui a de grandes valeurs de fraternité et de respect.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Depuis 7 ans et 3 fois par semaine, ce qui fait 6h d'entraînement quand j'arrive à quitter la CASPE à temps !

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

La boxe me permet de décharger mon énergie et évite que je me lâche sur mes collègues ! Cela renforce mon mental, améliore mon cardio et me donne une bonne force corporelle. C'est une sorte de magie qui donne de la discipline aux sauvages, de la force aux faibles et de la confiance aux timides.



FRÉDÉRIC SABUCO
REV - EM BAUDELAIRE (12E)

COURSE DE TRAIL

Pourquoi je fais ce sport ?

J'ai toujours fait du sport dans ma vie (foot, boxe, rugby...) et j'ai découvert ce sport grâce à des copains runners (ndlr : coureurs). Je fais aussi du vélo et je vais à la salle de sport deux fois par semaine pour faire un peu de musculation.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

J'en fais depuis 10 ans à peu près et en période de préparation d'une course je peux courir 3 ou 4 fois par semaine. En ce moment je prépare un 21 km pour fin janvier.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

C'est un bonheur de courir dans la nature ! Et par n'importe quel temps en plus ; enfin cela me permet de me maintenir en forme et de partager ces émotions avec les amis.



MICHÈLE BARBIER

ATE - EE ALEXANDRE DUMAS (11E)

Je fais ce sport car je suis passionnée de vélo. Je fais du vélo depuis 15 ans, le week-end essentiellement et durant mes vacances.

Cela m'apporte une sensation de bien-être mais je fais aussi du vélo pour des raisons de santé.

VÉLO



HOURIA BURET
CMFAE - CASPE 11/12

Pourquoi je fais ce sport ?

J'aime la course à pieds, c'est une activité que je pratique en famille dans le bois de Vincennes et dans d'autres villes françaises lors des courses officielles.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Sur le plan physique, la course à pieds me permet de stabiliser mon poids et d'améliorer mon souffle. Mais au delà de l'aspect santé, la course à pieds reste à mes yeux un moyen de dépassement de soi !

Lorsque j'ai commencé la course à pieds en 2002, je me suis toujours fixée des objectifs à atteindre : courir 20 minutes, 1 heure, 10 kilomètres jusqu'à atteindre les 20 kms ! Cette quête permanente alimente sans cesse mon envie de courir, de m'entraîner, pour réaliser de nouveaux records lors des courses officielles. Après les 20kms de Paris, avec un record de 1h54m mon prochain objectif : **le marathon.**



COURSE A PIEDS



DIMANCHE 9 OCTOBRE 2022



CAROLINE BERCY
ADJOINTE DE LA CHEFFE DE CASPE

Pourquoi je fais ce sport ?

La sensation de glisse est très motivante et ce sport est très complet. C'est aussi une petite madeleine de Proust.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Depuis 1 mois et à raison d'une fois par semaine pour le moment, dès que je serais plus à l'aise j'en ferais en ville

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Beaucoup de détente et de rires, et la fierté d'apprendre à me déplacer avec des patins !



ROLLER

PAUL SONGUE

ANIMATEUR - EE 40 DIDEROT (12E)

Mercredi, journée de centre de loisirs. Un animateur propose du tennis. Curieux de ce sport que je n'avais jamais pratiqué je choisis cette activité.

L'animateur installe des filets entre deux arbres nous fait le topo, nous donne raquettes, balles et hop c'est parti ! Frappe de coup droit (pas revers je n'y arrivais pas encore), prédiction de trajectoire de balles, déplacement, placement... j'adore ce sport !

Rentrant du centre les yeux pétillant "Maman, maman c'était trop bien aujourd'hui, je veux faire du tennis !".

Quelques temps après grâce à des dispositifs d'aide j'ai pu m'inscrire dans un club et débiter ma petite carrière à 11 ans.

Anxieux et stressé de base, ce sport individuel m'a permis de me développer psychologiquement, en effet ne pouvant compter que sur soi-même contrairement aux sports collectifs et n'ayant pas le droit au coaching durant les matchs la pression est immense pour les joueurs et encore plus les enfants. Ces sentiments y sont donc déçuplés mais m'ont fait passer dans une autre dimension mentale, ces défauts que j'avais ne sont plus. Au-delà de ça, ce sport permet de se défouler et surtout est extrêmement amusant pour qui l'essaie (même avec un niveau moyen).

A l'âge de 18 ans, en ayant fait plusieurs compétitions et acquis un excellent niveau mais malheureusement en ayant des difficultés à payer la licence, mon club me propose de devenir moniteur de tennis, de financer ma formation et payer la moitié de ma licence et c'est ainsi que je commence à me professionnaliser, je deviens professeur de tennis et partage ma passion aux enfants.

TENNIS



FOOTBALL

JAMEL ABOUBANE

ANIMATEUR - EE MICHEL BIZOT (12E)

J'ai commencé le football en club à mes 16 ans, à l'AS Paris 11. Je suis actuellement à l'OFC Couronnes, en première division district, avec pour objectif d'atteindre la ligue R3 (régionale 3). Le football représente tout pour moi, c'est ma vie. J'aime beaucoup ce sport parce qu'il me permet de passer beaucoup de temps avec mes amis. J'ai envie de jouer comme mes idoles : Neymar et Verrati. J'aime faire du sport en général, c'est une façon pour moi de me sentir bien, de me libérer d'un peu tout.

KÉVIN SAÏD

ANIMATEUR - EM BAUDELAIRE (12E)

Pourquoi je fais ce sport ?

C'est une passion transmise par des cousins, mais avant tout c'est un art et j'aime beaucoup jouer avec l'art et la souplesse.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Depuis mes 17 ans et je m'entraîne 2 fois par semaine.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Cette discipline m'apporte beaucoup de bien physiquement et psychologiquement, d'autant plus que c'est un sport complet pour le corps.



BOXE THAÏ



MAURINE MAILLET

REV - EM BRÈCHE AUX LOUPS (12E)

VÉLO

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Je fais du vélo depuis 1 an seulement, mais je suis devenue totalement accro. Le vélo est devenu mon moyen de locomotion et je l'utilise tous les jours.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Ça m'a permis de me maintenir en forme, car après l'arrêt de la cigarette et les problèmes liés à l'âge c'était de plus en plus difficile. Je reste très vigilante, car je circule en ville, mais c'est tout de même une vraie sensation de liberté. Tous les muscles sont en action sans endommager les articulations et les bienfaits sont très rapides.

Je recommande ce sport à tous les âges ! Tous à vos guidons !



JESSYANE LETANG

ANIMATEUR - EE BIGNON (12E)

NATATION

Pourquoi je fais ce sport ?

Je fais de la natation depuis que je suis petite, je viens d'une famille de nageurs.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

J'en fait depuis 25 ans, on a 5 séances par semaine qui dure chacune environ 1h30.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Un corps de sirène (rires) ! C'est un sport individuel mais j'aime passer du temps et m'entraîner avec les nageurs de mon club. Ça m'aide à développer ma sociabilité. L'idée de faire des compétitions me motive pour mes entraînements.

NOTE : Jessyane s'occupe du centre ressource piscine pour la CASPE et est également surveillante baignade sur les mercredis et les vacances.



SAGESSE KOUNKOU

CTAE - CASPE 11/12

FOOTBALL

Pourquoi je fais ce sport ?

Je suis un passionné de football depuis que je suis petit. Je joue au poste de défenseur central. "Quand je serai grand, je serai Ronaldinho".

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Je fais du football depuis que j'ai 6 ans. Actuellement, je m'entraîne trois fois par semaine. Je fais des matchs le dimanche. Comme tout grand sportif, j'ai eu une grave blessure : après un corner, un joueur est tombé sur ma cheville, me rompant les ligaments. Je tiens à dire que je suis quand même venu travailler 5 jours avec cette blessure (j'ai ensuite été 9 mois en arrêt).

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Ce sport me permet de me défouler, de penser à autre chose et SURTOUT de garder la forme. Cela m'a permis de voyager : j'ai vu 5 matchs de la Coup du Monde 2014 en Brésil.



MOSTEFA HADJ BENELEZAAR

REV - EE 8 CITÉ VOLTAIRE (11E)

TENNIS

Pourquoi je fais ce sport ?

J'aime jouer au tennis car cela me permet de développer des aptitudes physiques et mentales à chaque instant. Maîtriser les différents gestes techniques au tennis pour gagner un point face à son adversaire procure une très grande satisfaction. Un point disputé dans une partie repose sur la maîtrise technique et une bonne condition physique et mentale, parfois sur la chance. Une scène du film Match point de Woody Allen illustre cette idée.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Je joue au tennis depuis plus de 15 ans, régulièrement, deux fois par semaine. Un fois en simple et une fois en double.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Jouer au tennis me permet de m'oxygéner l'esprit et de partager un moment convivial avec mes amis.



ALIZÉE BIQUE CMFAE - CASPE 11/12

DANSE

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Je pratique la danse depuis mon adolescence (avec des petites périodes d'arrêts). Je vous laisse deviner depuis combien de temps... D'abord, j'ai pratiqué du hip hop puis de la danse modern jazz. Je suis les cours, actuellement, une fois par semaine. Depuis les 5 dernières années, je diversifie mon type de danse : cela peut aller de l'afro-beat dance au cabaret.

Pourquoi je fais ce sport ? Qu'est-ce que ça m'apporte ?

La danse me permet de me dépenser, d'exprimer mes émotions à travers mon corps et de ressentir la musique autrement, d'une manière plus ou moins intense. C'est aussi un moyen de me tenir en forme et d'être amenée à partager des moments avec des personnes tout aussi passionnées que moi. Cela stimule ma créativité et renforce la cohésion d'équipe quand je danse en troupe. Ce que je préfère, c'est le résultat final à l'issue d'une année de danse : faire partie intégrante d'un spectacle de danse m'épanouit énormément. J'ai l'impression d'être une artiste sportive.



COURSE A PIEDS

BAKARY CISSAKO REV - EE ALEXANDRE DUMAS (11E)

Pourquoi je fais ce sport ?

Je fais de la course à pied pour des raisons de santé et j'aime cette sensation de bien être à la fin de ma séance.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Je fais de la course à pied depuis 2 ans, ayant eu une blessure à la cheville j'ai repris depuis cet été. En général je cours 3 fois par semaine.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Cela m'apporte une sensation de bien être et ça me permet d'atteindre mon objectif personnel.



LÉVI DÉMÉTRIUS CTAE - CASPE 11/12

BASKET

"La chose la plus importante est d'essayer d'inspirer les gens afin qu'ils réussissent dans ce qu'ils entreprennent" - Kobe Bryant

Le basket et moi c'est une longue histoire de famille. Mon père a joué au basket, mon frère joue au basket, mon beau-frère joue au basket, mes nièces jouent au basket, ma fille vient me voir jouer au basket... Je me revois encore petit vers 6/7ans, regarder mon père sur un terrain, à l'entraînement, durant les matchs. Toute la préparation qu'il y a, les après-matches à débriefer, à refaire le match, à pas d'heure. Et moi somnolant mais heureux d'être là. Je suis de la génération qui a pu voir Michael Jordan, plus grand basketteur de tous les temps, jouer, célébrer ses victoires. Avec mon père qui me réveillait en pleine nuit, à cause du décalage horaire, pour regarder Jordan qui passait à la télé.

J'ai commencé le basket à l'âge de 6 ans, j'ai eu l'opportunité d'y jouer à un haut niveau puis d'en faire mon métier en tant qu'entraîneur. J'ai passé le Brevet d'Etat Basket. Je n'entraîne plus mais je joue au moins 2 fois par semaine. Le basket ce n'est pas juste un jeu pour moi, c'est un état d'esprit, un style de vie, avec des valeurs humaines fortes : l'entraide, la tolérance, le dépassement de soi, le partage, le courage, la volonté. Celui qui représente au mieux ce mode de vie, c'est Kobe Bryant qui reste et restera mon joueur préféré.

Les Jeux Olympiques et le basket sont liés à jamais. Aux JO de Barcelone en 1992, le basket change de dimension avec l'équipe américaine "la Dream Team" qui débarque. Et là, ce sport devient UNIVERSEL.



BRUNO PINARD

ANIMATEUR - EE ALEXANDRE DUMAS (11E)

VOLLEY

Pourquoi je fais ce sport ?

Je fais ce sport car c'est à la fois un sport collectif et individuel. Je m'explique, chaque joueur a un poste précis (réceptionneur, attaquant, pointu, centrale, libero, passeur). Chaque poste a sa spécificité. Le but du volley est de construire le jeu avec la spécificité de chaque poste pour amener à une action qui définira le résultat de cette construction de jeu. Chaque joueur ne peut pas faire 2 touches d'affilées sinon c'est considéré comme une faute. L'équipe n'a pas le droit de faire plus de 3 touches de balles en une action.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Ça fait à peu près 20 ans que je pratique le volley et un peu moins de 10 ans que je suis entraîneur. Je m'entraîne 3 fois par semaine en plus des week-ends de match. Étant aussi entraîneur, j'entraîne deux équipes : une équipe féminine de moins de 13 ans en régional et une équipe féminine senior qui évolue en départementale (93). J'interviens également le samedi matin au baby volley ou école de volley.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Le volley me permet à la fois de me détendre, de pratiquer une activité collective et de travailler sur mon poste (passeur). J'acquiers également de l'expérience et développe mes connaissances sur ce sport et ses valeurs. Connaissances et valeurs que je transmets à mes équipes afin d'évoluer de la meilleure des manières.



ASSIA ZITOU SANÉ REV - EM MERLIN (11E)

ESCALIERS

Je monte et je descends les marches plus de 20 fois par jour pour :

- Monter au bureau,
- Voir les membres de l'équipe en activité avec les enfants dans les différentes salles,
- Communiquer avec l'équipe scolaire (dans les classes et la salle des adultes),
- Faire le calcul des effectifs,
- Aller aux toilettes au 1er étage,
- Faire du sport 1 à 2 fois par jour, en pause, pendant 15 min, sur la terrasse au 2ème étage.

Et pour tellement d'autres choses également !

Cela me permet de garder la pêche d'être en forme et en mouvement, je ne m'ennuie pas c'est du double voir triple sport pour moi.



Laurie Dahan

CHEFFE DE LA CASPE 11/12

Je cours à minima tous les week-ends. Si je trouve le temps, je fais aussi une séance de cardio training et de renforcement musculaire. Ce moment me permet de me vider la tête. C'est aussi un moment de reconnexion. Ces séances sont essentielles à mon équilibre.

COURSE



MUSCU

KÉVIN CALI

REV - EM 253BIS DAUMESNIL (12E)

Pourquoi je fais ce sport ?

Principalement pour garder la forme et me défouler. Cela me permet aussi de tenir mes objectifs personnels.

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Je m'entraîne depuis plus de 12 ans, au moins trois fois pas semaine, en groupe ou en solo.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Étant asthmatique, cela me permet d'augmenter ma capacité respiratoire et d'être bien.



GABRIELLE FALIGOT

CTAE - CASPE 11/12

Pourquoi je fais ce sport ?

Je suis admirative des danseurs qui ont l'air légers et gracieux comme une plume et je rêve de pouvoir leur ressembler un jour mais je ne me fais pas trop d'illusions :-)

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

J'ai fait 15 ans de danse dans mon enfance, classique et moderne jazz et j'ai toujours aimé ça du plus longtemps que je me souviens. Il y a deux ans j'ai essayé les danses latines et cette année je me suis remise à la danse classique.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

C'est un art qui demande énormément d'efforts physiques et de pratique pour que les danseurs soient gracieux.

DANSE



YACINE NDIAYE

GARDIEN - EM POPINCOURT (11E)

BOXE

Pourquoi je fais ce sport ?

Je pratique la boxe en amateur, et je passe aussi du temps à la salle de sport, depuis tout petit, j'ai toujours pratiqué plusieurs sports différents, mais depuis maintenant quelques années, je me concentre sur la boxe et le sport en salle.

À quelle fréquence pratiques-tu ce sport ?

Deux fois par semaine, désormais depuis 4 ans, après le travail ou parfois à ma pause du midi quand cela est possible.

Qu'est-ce que ce sport t'apporte ?

Le fait de pratiquer un sport, me permet de me défouler après des longues et dures journées, grâce à cela, je suis plus calme, plus posé et bien sûr le plus important est que le fait de pratiquer régulièrement me procure une sensation de bien-être et contribue à ma forme physique ainsi qu'à ma santé.



AQUA-BIKE

NADIA ROUSSEAU

CHARGÉE DE COORDINATION - CASPE 11/12

Pourquoi je fais ce sport ?

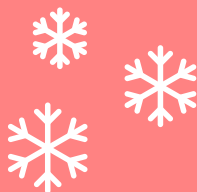
Cela me permet de canaliser mon énergie grâce à des cours toniques, en musique, avec des altères. En effet, il n'y a pas que du vélo !

Depuis quand et combien de fois par semaine ?

Je fais de l'aqua bike deux fois par semaine depuis 10 ans.

Qu'est-ce que ça m'apporte ?

Beaucoup de bien-être, un regain d'énergie mais aussi de souplesse. J'ai pu aussi rencontrer de nouvelles personnes et me faire de nouveaux amis !



NICO

CANTINIER - EM POPINCOURT (11E)

FOOTBALL

Depuis combien de temps pratiques-tu ce sport ?

Je pratique le football depuis maintenant 24 ans en club et parfois en amateur. Maintenant quelques fois par mois avec des ami(e)s, car je n'ai plus trop le temps, mais avant c'était 3 à 4 fois par semaine, parce que plus qu'un sport, c'est une passion.

Qu'est-ce que ce sport t'apporte ?

Il faut dire que comme tous les sports, le foot apporte de nombreux bienfaits pour la santé qui s'ajoutent au plaisir de jouer en équipe, un certain esprit d'équipe au niveau collectif que je retrouve au sein de mon travail.



ELIANE

CANTINIÈRE - EM KELLER (11E)

NATATION

Quel sport pratiques-tu et depuis combien de temps ?

Cela fait deux ans que je pratique de la natation en privé. Dans mes débuts, j'avais un entraîneur qui m'expliquait pendant plusieurs séances les mouvements et les exercices que je devais pratiquer. Maintenant, je me suis lancée toute seule avec mes enfants pendant le temps scolaire au moins une fois par semaine et pendant les vacances au moins trois fois par semaine.

Qu'est-ce que ce sport t'apporte ?

Ce sport me permet de me détendre, ça équilibre aussi mon état de santé car j'ai du diabète et donc par rapport au risque pour ma santé, en rapport à ma maladie, ce sport est parfait pour ça, il est important pour moi de le pratiquer régulièrement.



JOP 2024



L'ÉQUIPE JOP VOUS SOUHAITE DE TRÈS BELLES FÊTES ET UNE EXCELLENTE ANNÉE 2024 !