

Pourquoi sommes-nous si nombreux à faire du sport?

Les compétitions sportives pour amateurs sont légions dans les hauts de France. Avez-vous une idée des motivations de ces sportifs ?

L'engouement pour la course, le fitness ou le yoga fait l'effet ne se dément pas dans notre société. Je me suis demandé ce qui motive tant les sportifs ? Est-ce une forme de loisir ou une assurance santé !

Petite description pour cerner le sujet. Pas un parc sans ses joggeurs avec leurs écouteurs sur les oreilles; les salles de gym affichent complet; des cours de fitness géants sont organisés en plein air; et, dans toutes les grandes villes, des marathons réunissent des dizaines de milliers de coureurs, hommes et femmes confondus. Pas de doute, le sport est aujourd'hui partout. Ce n'est plus une activité réservée aux professionnels. La pratique individuelle ou collective fait partie de notre mode de vie. Voire c'en est un, lui-même !

Beaucoup d'entre nous sont passés de spectateurs à acteurs. Des chiffres ? En 2014, 65 % des plus de 15 ans (environ 35 millions de Français) déclaraient pratiquer au moins une fois par semaine une activité physique.

C'est la volonté de posséder un esprit sain dans un corps sain qui nous pousse à faire du sport !

On peut parier sur la volonté d'éliminer les toxines, de se vider la tête, de garder la ligne et la forme. C'est ainsi que quel que soit l'âge, on court, on saute, on transpire bref on se bouge. Les autorités sanitaires ont fait leur boulot. Elles ont martelé que sport et santé allait de pair le message est passé au contraire de celui sur la nocivité du tabac qui ne fait pas reculer la consommation.

Ce boom est visible depuis les années 90. C'est-à-dire au moment où les loisirs ont pris une place plus importante dans la société, avec notamment le passage à 39 heures de travail hebdomadaire et la cinquième semaine de congés payés. La mode a mis l'accent sur l'apparence, sur la silhouette et le sportif nouveau ne cherche pas la compétition mais le plaisir. Dorénavant, le sport est une façon de préserver son "capital santé". Une façon de rester jeune en luttant contre le vieillissement. Un moyen de prévention et un antidote contre les maladies chroniques. Le sport est devenu en enjeu de santé publique et la sédentarité un danger mortel. Les études indiquent qu'une activité physique même modérée est bénéfique et évite des maladies graves. Mais attention, le sport n'est pas un vaccin universel. Il est une option thérapeutique non médicamenteuse. En clair, il aide à rester en bonne santé. De quoi inciter à s'y mettre. Et se féliciter que nous soyons autant à "bouger notre corps".

Mars 2018 Serge AVEILLAN