

# SPORT ET SANTÉ

## INTRODUCTION

Sport = plaisir de l'effort et de la performance mais aussi = source de bienfaits pour la santé et l'apprentissage scolaire et citoyen.

Comme tout le monde le sait, le sport est une activité qui requiert des efforts physiques et/ou mentaux, qui se pratique individuellement ou en équipe et qui est encadrée par des règles et des coutumes. Existant depuis l'Antiquité, le sport est un phénomène universel dans l'espace et dans le temps qui a marqué, par l'importance qu'ils leur accordaient, la Grèce Antique (premiers JO, courses), Rome (jeux du cirque), Byzance, l'Occident médiéval et moderne (jeux populaires comme jeu de paume ou jeux de chevalerie, pratiques sportives de l'aristocratie entre le XVIIIème et le XIXème siècles : Polo, cricket, jeux de raquette, etc.), et l'Amérique ou l'Asie. Pendant l'Antiquité par exemple, le sport le plus pratiqué était la course de chars, qui était très répandue dans tout l'Empire Romain.

Le sport moderne tel qu'on le conçoit aujourd'hui, lui, se caractérise par 4 éléments : **1)** des efforts physiques qui définissent une qualité telle que la force, l'endurance, la coordination, la souplesse, etc. **2)** Ensuite il s'agit d'une activité réglementée de manière internationale (règles du jeu des fédérations), qui s'oriente plutôt vers **3)** la compétition et qui est **4)** sous la tutelle d'une fédération sportive. D'autre part, on sait aussi que les pratiques sportives ne sont pas toujours uniquement orientées vers la compétition, mais peuvent aussi se réaliser dans un cadre scolaire, sanitaire (rééducation par exemple, sport des seniors (+ de 60 ans)) ou de loisir et qu'elles sont la source de bénéfices sociaux qui vont au-delà de la simple performance.

Médecins, journalistes enseignants et pédagogues nous rappellent constamment que la pratique du sport a des bienfaits sur la santé et le développement éducatif de ses adeptes. Tout d'abord, dès les plus jeunes âges le sport facilite le développement morphologique et psychologique des enfants et leur fait découvrir des pratiques collectives respectant des règles au sein d'un collectif (vivre ensemble, partager, respecter l'adversaire, accepter les échecs, etc.). Durant l'adolescence il contribue à consolider leur développement, leurs habilités physiques et techniques, et leur donne aussi des outils pour l'apprentissage de citoyenneté et le passage à l'âge adulte. Les sports de compétition, quant à eux, requièrent comme tout le monde le sait de la discipline, ténacité (des heures d'entraînement quotidien) et de la régularité pour atteindre des performances. Mais ils sont aussi source de bienfaits pédagogiques (on parle souvent de sport compétition comme école de vie ou comme outil de formation : *« Le sport représente la meilleure école de la vie en enseignant aux jeunes les techniques et les valeurs dont ils ont besoin pour être de bons citoyens »* (citation de Adolf Ogi, Conseiller

spécial au Secrétaire Général des Nations Unies sur le sport pour le développement et la paix). Pensons encore aux réflexions de **Pierre de Coubertin** sur la compétition : « **L'important dans la vie, ce n'est point le triomphe mais le combat** » c'est-à-dire le processus qui permet d'apprendre.

Dans la suite de ces déclarations, on peut donc prendre acte que le sport semble aussi être une source incontestable d'apprentissage citoyen, d'expériences pédagogiques qui enrichissent ses adeptes et contribuent à les rendre plus sociables (pensons aussi aux expériences de pratique de sports collectifs comme réhabilitation de jeunes délinquants).

**Les sports de raquettes, en particulier**, regroupent des pratiques sportives qui ont des également bienfaits indéniables tant sur la santé que sur l'éducation et l'apprentissage de ses adeptes. Pensons à tous les enfants chez qui **Rafael Nadal** a généré des vocations et transmis le sens de l'effort et l'humilité, ou encore à l'émulation de **Carolina Marin** sur des générations de futurs joueurs de badminton après sa médaille d'or aux Jeux Olympiques de Rio. Pensons encore aux effets des rencontres de Coupe Davis où les joueurs qui représentent leur pays par équipe ravivent des sentiments d'appartenance communautaire et des émotions partagées où le sens de l'effort et de la récompense dialogue avec fair-play et sociabilité (vivre ensemble, appartenir à un même collectif (équipe, sport, nation, etc.).

Dans cette présentation, nous essaierons de broser brièvement dans le temps qui nous est imparti les principaux bienfaits pédagogiques et éducatifs des différents sports de raquette en les illustrant avec quelques exemples.

## **LES BIENFAITS PÉDAGOGIQUES ET ÉDUCATIFS DES SPORTS DE RAQUETTES.**

### **I) Sports de raquette et santé : des apports psychomoteurs et psychologiques importants.**

#### **Chez les jeunes, les sports de raquette pratiqués dès le plus jeune âge :**

1. Développent des capacités importantes comme la perception spatiale des objets (balles, volants, etc.), la coordination, l'agilité et la motricité durant la phase de croissance. Pratiqués dès 3 ans, les cours de mini-tennis permettent ainsi aux enfants d'acquérir agilité, réflexes et de développer leurs aptitudes motrices qu'ils vont renforcer au cours des ans sur les terrains d'abord lors de jeux collectifs puis lors des premières compétitions.
2. Permettent de développer la coordination et la motricité, et d'améliorer la concentration et l'attention. Par exemple, au moment de frapper une balle ou

un volant : le joueur a besoin d'être actif et mobile. Pensons au jeu de jambes de Carolina Marín lors d'un match de Badminton ou encore à la mobilité des joueurs de tennis sur un terrain où ils peuvent parcourir plusieurs kilomètres sur une surface réduite à l'occasion d'un match. Mentionnons également la concentration et le sens de l'anticipation nécessaires pour renvoyer un service à un joueur de tennis. Cela requiert aussi dès le plus jeune âge des réflexes, une grande capacité d'anticipation et de mobilité motrice avec des mouvements rapides et courts.

3. Durant la phase de croissance des enfants et des adolescents, les sports de raquette favorisent aussi le développement de l'acuité visuelle, améliorent l'attention et la concentration des jeunes sportifs sur des objets (balles, volants, etc.) en déplacement à grande vitesse. En dépit l'existence de dispositifs technologiques (caméras infra-rouge ou ojo de halcón) permettant de confirmer l'impact des balles (au tennis surtout lors des compétitions ATP), joueurs et arbitres doivent suivre des balles dont la vitesse les 100 km/h et parfois 200 km/h (pour les athlètes de haute compétition).
4. Pratiqués en compétition, les sports de raquette exigent un niveau d'engagement physique et de préparation qui contribuent au développement physiologique et corporel des jeunes athlètes. Bien encadrés par des prescriptions médicales appropriées, ils sont ainsi à la source d'une croissance et d'une hygiène corporelle qui, alliés à une alimentation adéquate, sont les garants d'un développement approprié et d'une excellente santé.
5. Bien qu'exposés à la possibilité de souffrir de blessures ou de lésions, les joueurs de compétition doivent se soumettre à des programmes d'entraînement et de préparation physique qui doivent leur permettre dès les premières compétitions (12-13 ans) d'aborder les compétitions en minimisant les risques de blessure. Les sports de raquette contribuent ainsi à la meilleure connaissance de son corps, de ses performances et de ses limites permettant aussi la possibilité de mettre en place les stratégies adéquates pour tirer parti de ses points forts (ou des points faibles de l'adversaire).
6. Sur le plan psychologique, les apports des sports de raquette sont également nombreux : Comme d'autres sports collectifs ou individuels, ils facilitent en particulier l'évacuation et la gestion de la tension et du stress accumulé tout au long de la journée. Après une préparation adéquate dans les écoles de tennis, badminton, etc, les joueurs doivent être capables de gérer les tensions et conflits qui peuvent surgir lors des compétitions ou de la pratique de leur sport favori. Apprendre à réagir face à des situations complexes (échec, erreurs,

provocations, etc.) permet un meilleur contrôle de soi, de canaliser son agressivité et de donner une réponse appropriée à ces situations (sans casser des raquettes, insulter l'adversaire ou l'arbitre...).

7. A travers le respect de la règle de fair-play, se transmettent les valeurs de respect des autres, de gestion des conflits ou des échecs qui sont si importants dans la formation de l'individu et du citoyen inséré dans différents réseaux (familial, scolaire, etc.)
8. La préparation psychologique pour la pratique en compétition contribue également à mettre en œuvre dès le plus jeune âge les mécanismes et ressorts d'une réussite sociale (ténacité, capacité de résistance et de lutte) ou d'une réalisation personnelle comme individu (estime de soi, sens du dépassement, respect de l'autre, acceptation de l'échec, etc.)
9. Dans un cadre scolaire, la pratique de sports de raquette permet de se libérer de la fatigue ou des tensions générées par les journées d'école. Avant de se remettre au travail (devoirs, révisions...), la pratique de son sport favori avant le retour aux devoirs se traduit par un travail plus rigoureux, plus de concentration et plus de motivation dans ses obligations scolaires. Cela contribue ainsi à éviter l'anxiété et la dépression.

## **II) Les bienfaits pédagogiques et éducatifs des sports de raquette.**

Dans le cadre de l'apprentissage scolaire et social, les sports de raquettes contribuent aussi à former les jeunes sportifs, à leur transmettre des valeurs, des référents et à faciliter leur sociabilité :

10. Dès le plus jeune âge, les sports de raquette ont une répercussion chez les enfants sur les plans affectif, social et cognitif. La pratique d'un sport de raquettes comme le tennis par exemple augmente et améliore leur capacité d'apprendre (par imitation et répétition), ce qui peut se traduire par un meilleur apprentissage à l'école, un meilleur sens de l'organisation et de la discipline et par une assimilation plus efficace et plus rapide des valeurs communes de citoyenneté transmises à l'École (le Vivre ensemble).
11. Ils permettent aussi à la personne qui les pratique de construire une méthodologie de travail et de concentration qui est réutilisable pour d'autres disciplines sportives et à l'école : le fait de s'efforcer, de répéter les tâches (gestes techniques), en somme de travailler pour s'améliorer et continuer à apprendre en donnant le meilleur de soi.

12. À un niveau de compétition, cela requiert de mettre en place une meilleure organisation de son temps et une discipline afin de pouvoir atteindre les performances et les objectifs que chaque joueur se marque individuellement ou comme collectif. Cela se traduit aussi par une meilleure autonomie des sportifs qui acquièrent des routines leur permettant d'atteindre leurs objectifs sportifs.
13. Par ailleurs, on peut aussi affirmer que le sport en général et les sports de raquette en particulier sont porteurs de valeurs similaires à celle des institutions éducatives : l'autonomie, le dépassement de soi, le goût de l'effort, le respect de l'autre et des règles, l'esprit de communauté ou d'équipe, le sens de l'engagement, la valeur du travail, le mérite et la satisfaction associés à de bons résultats, la persévérance, la volonté de progresser et de s'accomplir... La pratique de sports de raquette induit donc des bénéfices potentiels importants pour les études et peut devenir un facteur efficace de réussite scolaire en partageant des valeurs et des objectifs avec les institutions éducatives.
14. La pratique de sports de raquette en environnement scolaire peut aussi contribuer à renforcer le sens d'appartenance au collectif scolaire. A travers des tournois scolaires (ex : Coupe Molière), cela permet aux élèves de s'efforcer, d'être fiers de représenter leur établissement, d'apprendre des nouvelles choses...
15. Au niveau social, les enfants apprennent à assumer des responsabilités, à comprendre des règles et des normes et à différencier ce qu'ils font bien ou mal pour s'améliorer (la compétition et l'entraînement permettent d'identifier points forts et points faibles et d'y remédier).
16. D'une façon générale, les sports de raquette favorisent l'autonomie, la responsabilité, la prise d'initiative et développent le sens de l'engagement. En effet, sous la modalité individuelle ou collective, les joueurs doivent constamment prendre des décisions et parfois des risques pour atteindre leurs objectifs et remporter un jeu, un set ou le tournoi (pensons à la finale des doubles de tennis aux JO de Rio). Dans un cadre collectif, ils doivent s'organiser et répartir des rôles tout en partageant un objectif commun et en respectant des règles de convivialité (pensons à la Coupe Davis ou plus modestement à notre tournoi de la Coupe Molière).

17. Enfin, au niveau social, les sports de raquettes permettent d'améliorer la sociabilité en favorisant la rencontre d'adversaires ou d'équipes provenant de divers environnements, d'améliorer les capacités de communication et de découvrir un environnement différent. Cela se traduit par une meilleure capacité d'adaptation à des environnements changeants.
18. La pratique du tennis, du badminton, du padel ou autre permet enfin de prendre plus de confiance en soi, se traduisant chez les enfants par une meilleure capacité à pouvoir s'exprimer et parler, donner leur opinion...Ils permettent de prendre conscience de ses capacités, ses limites...
19. Avec les sports, on apprend à ne pas tricher et à respecter les règles, d'éthique sportive et scolaire, ce qui est transposable à l'école et aux études. On apprend aussi à ne pas être violent et à contenir et gérer les tensions (la violence est bannie sur les terrains de sport et de raquettes). Les insatisfactions, désaccords ou mécontentements doivent être canalisés sous d'autres formes (réclamations, communications verbales et écrites avec les arbitres, etc.), ce qui se transpose aussi à l'école et à la vie quotidienne.

## **CONCLUSION**

On l'a vu, la pratique de sports de raquette est synonyme de bienfaits qui, au-delà de la simple performance sportive, de l'esprit de compétition, affectent positivement la santé des sportifs, contribuent à leur formation comme citoyen et comme élève/étudiant et forment une sociabilité et des prédispositions psycho-motrices favorables qui les préparent à leur insertion dans la société, dans le monde du travail et plus généralement dans leurs relations sociales et familiales. Comme on a pu l'évoquer, les sports de raquette (tennis, Padel, tennis de table, squash, Pickle Ball, 360 ball, etc.) ne se limitent pas à des pratiques individuelles envers lesquels les pédagogues spécialisés du monde de l'éducation ou les chefs d'établissements scolaires peuvent avoir des réticences car ils supposent un investissement important (espace, coût des terrains, etc.) mais ils peuvent se pratiquer en équipe et produire une longue liste de bénéfices (santé, apprentissage, sociabilité, etc.) dont peuvent bénéficier les communautés éducatives et scolaires. Aussi, s'ils sont peu introduits en milieu scolaires, les sports de raquette peuvent constituer des atouts importants pour les collèges et Lycées dans l'apprentissage sportif et citoyen de ses élèves. C'est sans doute à l'école que se trouve le cadre le plus favorable pour que les valeurs essentielles du sport soient reproduites sans la pression du rendement, de l'argent et du spectacle à laquelle sont soumis aujourd'hui beaucoup de sports très professionnalisés où l'argent est le roi.