



C'est la rentrée, et l'occasion de trouver l'activité qui te convient le mieux, quitte à sortir des sentiers battus...

À DEUX, C'EST MIEUX

▶ DIRECTION... UN SPORT DIT "DUEL"

Tu aimes te confronter à un adversaire et être le seul responsable du résultat. Tu gagnes seul, tu perds seul.

ÇA MARCHE SI tu as des nerfs d'acier et que tu ne crains pas le face-à-face dans un espace limité (un terrain de tennis, par exemple). Veille toutefois à garder un bon état d'esprit. Opte pour le tennis, l'escrime, les sports de combat (judo, lutte, karaté, boxe...).

LA CITATION "La compétition doit permettre de te dépasser et non de dépasser systématiquement les autres." Christophe Bassons, ancien cycliste professionnel (aussi connu pour ses prises de position contre l'utilisation de produits dopants).

▶▶ TU ES PLUTÔT THÉÂTRE

▶ DIRECTION... UN SPORT CRÉATIF

Tu as une âme d'artiste et tu es à la fois comédien, chorégraphe, musicien et ingénieur du son.

ÇA MARCHE SI tu n'as pas peur de te mettre en scène et que tu as une grande capacité de création. Opte pour la danse, le hip-hop, les arts du cirque...



© Fotolia

EN ÉQUIPE, C'EST PAS MAL NON PLUS

▶ DIRECTION... UN SPORT COLLECTIF

Tu aimes progresser, gagner et perdre avec les autres.

ÇA MARCHE SI tu considères que la position du défenseur est aussi importante que celle de l'attaquant. Opte pour du football, du volley, du handball, du basket, du hockey...

L'EXEMPLE À SUIVRE : Raphaël Varane. Il a permis à Samuel Umtiti de marquer et d'emmener la France en demi-finale de la Coupe du monde 2018.

◀◀◀ TU DÉTESTES LA COMPÈTE ▶▶▶▶

DIRECTION... LA CITATION : "L'important dans la vie, ce n'est point le triomphe, mais le combat. L'essentiel n'est pas d'avoir vaincu, mais de s'être bien battu." Pierre de Coubertin (1863-1937)

La compétition n'est absolument pas obligatoire. Renseigne-toi lors de l'inscription.



TU AS ENVIE D'ÊTRE AVEC DES FILLES ET DES GARÇONS

► DIRECTION... UN SPORT MIXTE

Tu as envie d'agrandir ton cercle d'amis et d'amies.

ÇA MARCHE ENCORE MIEUX SI tu le pratiques en dehors de ton quartier. Tu rencontres des ados de tous horizons ! Cela exclut le foot, le volley, le basket... dont les joueurs s'entraînent presque toujours séparément. Opte pour une discipline qui pratique des entraînements mixtes, même si, en compétition, filles et garçons sont séparés : c'est le cas du judo, de l'athlétisme, de la natation.

LE SAIS-TU ? Les entraînements proposés dans les associations sportives (AS) des collèges sont mixtes.

CÔTÉ MATÉRIEL, TU ASSURES

► DIRECTION... UN SPORT "À RESPONSABILITÉ"

Tu te sens en mesure d'aller au-delà des règles et des contraintes inhérentes à tout sport. Tu te sens capable de prendre en charge un équipement (vélo, skis, planche à voile) ou d'un animal (cheval, chiens de traîneau).

ÇA MARCHE SI tu es patient (il faut une demi-heure pour préparer un cheval avant de le monter) et si tu es partant pour porter ton matériel (un canoë, ça pèse !).



TU AS PEUR DE T'ENGAGER

► DIRECTION... UNE PÉRIODE DE TEST

On t'a toujours dit qu'il fallait finir ce que tu avais commencé... Laisse-toi la liberté de tester différentes activités.

ÇA TOMBE BIEN ! En septembre, les clubs organisent des journées portes ouvertes. Certains clubs te proposent de faire plusieurs sports sur l'année ou renseigne-toi à l'AS du collège, il est parfois possible de naviguer entre les activités.

LE SAIS-TU ? Le mercredi 26 septembre, c'est la journée du sport scolaire. Fais le curieux et teste différentes activités !

TU SOUFFRES D'UN HANDICAP

► DIRECTION... UN SITE : handiguide.sports.gouv.fr

Et alors ! Depuis la loi de 2005 pour l'égalité des droits et des chances, les personnes handicapées ont accès aux mêmes structures que les valides.

L'EXEMPLE À SUIVRE : la skieuse handisport Marie Bochet. Elle a déjà remporté huit titres olympiques.

►►►►►►►►►► TOURNE LA PAGE !



- www.handiguide.sports.gouv.fr
- <https://unss.org>
- ugsel.org (Fédération sportive éducative de l'Enseignement catholique)

TU AS BESOIN D'AIR !

► DIRECTION... UN SPORT DE PLEINE NATURE

Qu'il pleuve ou qu'il vente, tu es toujours le premier (la première) à chausser tes baskets.

ÇA MARCHE ENCORE MIEUX SI tu apprécies les beaux paysages, la faune et la flore qui t'entoure. Opte pour l'escalade, le vélo de course, le cross-country, l'aviron, la course d'orientation...

TU AS ENVIE DE TOUT ESSAYER !

► DIRECTION... UNE ACTIVITÉ "ENCHAÎNÉE"

Opte pour le triathlon (natation, cyclisme, course à pied), duathlon (course à pied, cyclisme), bike and run (course à pied et vélo), biathlon (ski nordique et tir), pentathlon (escrime, natation, équitation, tir au pistolet, course à pied), décathlon (discipline de l'athlétisme avec 10 épreuves combinées d'athlétisme), raid (VTT, course d'orientation, canoë).

LE SAIS-TU ? Les sportifs ont aussi du mal à choisir ! Le décathlonien Kévin Mayer, souvent surnommé le touche-à-tout du sport, excelle aussi au basket tout comme le biathlète Martin Fourcade qui pourrait être champion de vélo !

LE SPORT SOUS LA PLUIE, TRÈS PEU POUR TOI !

► DIRECTION... UN SPORT D'INTÉRIEUR

Tu veux pratiquer toute l'année, sans être obligé(e) de mettre plusieurs couches (polaire, manteau de pluie).

ÇA MARCHE SI tu ne crains pas les atmosphères surchauffées des gymnases et la sueur partagée... Opte pour des disciplines traditionnellement pratiquées en salle (gymnastique, handball, basket), mais aussi une moins connue : le futsal, un équivalent du foot qui se joue sur un terrain de handball. Moins de joueurs (5 seulement) que pour le foot : tu touches plus souvent la balle et tu joues à tous les postes.

LE SAIS-TU ? Si Neymar est l'un des plus grands joueurs du monde, c'est parce qu'il a joué au futsal pendant son enfance au Brésil.



◀◀◀ TU AS DES ATOUTS ▶▶▶▶

DIRECTION... UNE ANALYSE DE TON CORPS

Un sport de raquette (badminton, tennis, tennis de table) si tu es doté d'une bonne coordination main-œil ; un art martial (judo, aikido, karaté) si tu as de bons réflexes ; un sport de combat (boxe, escrime) si tu es prêt à donner et à recevoir des coups ; un sport de précision si tu aimes te concentrer (tir à l'arc).



* Merci à Stéphanie Nguyen, médecin du sport à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep), et à Christophe Luczak, directeur national adjoint de l'Union nationale du sport scolaire (UNSS).