**Sujet :**

**La place du sport chez les jeunes ?**

**Ton angle est le bon : qu'apporte le sport aux jeunes ?**

**Il faut que tu saches de quels jeunes tu parles (collégiens et lycéens), et si tu pourras répondre à cette question (en interrogeant des adolescents autour de toi, par exemple).**

**Si oui, poursuis dans cette direction.**

**Les questions à poser sont celles que tu as retenues : est-ce un plaisir ? Un choix pour perdre du poids (si oui, est-ce que ça marche?) ? Un besoin pour évacuer la tension, le stress ? Pour ceux qui font du sport, comment perçoivent-ils le sport dans le cadre scolaire ? Et hors de ce cadre ? Peut-on vraiment concilier le sport et les études ? Comment le sport est-il perçu par ceux qui n'en font pas ?**

**Lundi, parlons ensemble de ces questions et de la possibilité pour toi de les poser autour de toi.**

Angle :

* Sport : Un moyen d’évacuer le stress (physiquement et psychologiquement) ?
* Délaisser à cause des études (au fur et à mesure) ?
* Qu’apporte le sport pour les jeunes ?
* En premier lieu, le sport est-il plutôt un besoin ou un plaisir pour les jeunes ?

De nos jours, le sport reste un moyen efficace pour les jeunes d’évacuer leur stress cumulé pendant les cours, mais au fur et à mesure, ils se concentrent plus sur leurs études et délaissent le sport (ou le contraire ?)

Acteurs :

* Jeunes : collégiens et lycéens

Questions à poser :

* Est-ce que le sport permet de faire perdre du poids ?
* Dans quel but pratiquez-vous un sport ? pourquoi ce(s) sport(s) ?
* Est-ce important de pratiquer un sport ? pourquoi ?
* Que vous apporte le sport ?
* A quelle fréquence pratiquez-vous le sport ?
* Préfériez-vous en pratiquer pendant la semaine ou durant le week-end ? pourquoi ? Manque de temps ? (emploi du temps)
* Avez-vous une activité sportive régulière ?
* Faites-vous du sport pendant les vacances ?
* Sport collectif ou individuel ?
* Dans votre entourage, qui pratique un sport ?
* Est-ce vraiment utile ?
* Est-ce plutôt un besoin ou un plaisir ?
* Quelles sensations éprouvez-vous après avoir fait les efforts ?

<http://www.irbms.com/avantages-du-sport>

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=bienfaits_sport_page1_1_do>

<http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/7405-l-activite-physique-et-le-sport-bienfaits-pour-la-sante>

<http://magicsebwin.wordpress.com/2009/06/02/etre-en-bonne-sante-les-bienfaits-du-sport-dans-votre-vie/>

<http://www.mesacosan.com/sport/les-bienfaits-du-sport-sur-la-sante-a1695.html>

<http://www.e-sante.fr/sport-sante-duo-gagnant/actualite/389>

