

Nom :

Prénom :

N° de copie :

VEUILLEZ ÉCRIRE UNIQUEMENT EN MAJUSCULES

Dossier de documents

Matière	FRANÇAIS
Jury	CE2D TQ/P
Cycle	
Lieu et date	

Dossier de documents

Avertissements :

- **Aucune réponse ne sera corrigée sur le dossier de documents.**
- **Vous pouvez travailler sur les documents comme bon vous semble (souligner, surligner, barrer, annoter...).**
- **À la fin de votre examen, vous devez rendre ce dossier de documents avec votre copie d'examen ainsi que vos feuilles de brouillon.**

Le constat n'est pas neuf : la majorité des adolescents dans le monde, soit les jeunes entre 11 et 17 ans, n'ont pas une activité physique suffisante. Dans une étude de 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) révèle que 80% des adolescents scolarisés ne respectent pas les recommandations actuelles d'au
5 moins une heure d'activité physique par jour. Le terme d'activité physique dans ce cas inclut le sport, bien sûr, mais aussi des activités moins intenses comme tout simplement le fait de marcher.

Or l'adolescence est une période où les habitudes de vie se forment, et l'intégration du sport dans la routine des adolescents peut avoir des effets
10 bénéfiques durables à l'âge adulte. Que ce soit pour le plaisir, la compétition, ou simplement pour rester en forme, l'activité physique offre de nombreux avantages qui contribuent à un développement équilibré.

Les bienfaits physiques et mentaux du sport

Le sport est avant tout une activité qui permet de rester en bonne santé. Il aide à renforcer les muscles et le squelette, à améliorer l'endurance, et à maintenir
15 un poids de santé en augmentant la dépense d'énergie, diminuant ainsi le risque de devenir obèse.

Mais les bienfaits du sport ne s'arrêtent pas là. Sur le plan mental, l'activité physique produit aussi de nombreux avantages. C'est ainsi un excellent moyen de réduire le stress, de diminuer l'anxiété. Elle permet également de mieux
20 dormir, ce qui est essentiel pour rester concentré à l'école. De plus, le sport permet de développer des qualités comme la discipline ou la persévérance, qualités qui sont utiles dans tous les aspects de la vie.

Le sport comme aide à la socialisation

Le sport est également un très bon moyen d'intégration sociale. Participer à des activités sportives permet de développer des compétences sociales, comme la

25 communication et le travail d'équipe. Par exemple, dans un sport collectif
comme le basket-ball, les jeunes apprennent à coopérer avec leurs coéquipiers
pour atteindre un objectif commun. Ces expériences renforcent la confiance en
soi et aident à se sentir plus à l'aise dans d'autres situations sociales.

La pratique d'un sport collectif comme le football ou le volley permet aussi de
30 rencontrer de nouvelles personnes. Cela peut donner naissance à de solides
amitiés qui dureront parfois toute la vie, comme celle unissant depuis les
années 1990 le joueur de football Christophe Dugarry au champion Zinedine
Zidane.

L'accès au sport pour les filles

Bien que le sport soit bénéfique pour tous, il existe encore des obstacles
35 particuliers pour les filles. On remarque en effet que ce sont surtout les filles qui
abandonnent toute activité sportive à l'adolescence. Ce n'est évidemment pas
parce qu'elles auraient naturellement moins de goût ou moins de compétences
pour le sport. Les obstacles qui se dressent sur leur route sont nombreux. Ainsi,
les installations sportives ne sont pas toujours adaptées aux besoins des filles.
40 L'absence de vestiaires séparés, de toilettes ou le manque de sécurité sont
autant de barrières qui empêchent certaines filles de pratiquer une activité
physique.

De plus, les filles sont souvent victimes de moqueries ou de pressions
lorsqu'elles pratiquent des sports considérés comme "masculins", comme le
45 football ou le rugby, ou lorsqu'elles acquièrent¹ des muscles par leur pratique
sportive. Il y a quelques années, lorsque les sœurs Williams dominaient le
tennis féminin au niveau mondial grâce à leur jeu puissant, les moqueries
étaient nombreuses sur leur physique jugé trop masculin. Et actuellement, les
réseaux sociaux ne font qu'amplifier ce phénomène de moqueries et de
50 harcèlement.

¹ Acquièrent : du verbe acquérir, synonyme d'obtenir.

Ces stéréotypes de genre peuvent décourager les filles de participer et limiter leurs opportunités de profiter des bienfaits du sport. Il est donc essentiel de créer un environnement où tous les jeunes, quel que soit leur genre, se sentent encouragés et soutenus à pratiquer le sport de leur choix.

Comment encourager la pratique sportive chez les jeunes ?

- 55 Pour que les jeunes puissent pleinement bénéficier du sport, il est important de les encourager à intégrer l'activité physique dans leur quotidien. Les parents, les enseignants, et les entraîneurs jouent un rôle clé dans cette démarche. Ils peuvent aider en rendant le sport amusant et accessible, en fixant des objectifs réalistes, et en valorisant les efforts plutôt que les résultats.
- 60 Les parents doivent aussi donner l'exemple en étant eux-mêmes actifs. Les activités familiales, comme une randonnée ou une partie de football le week-end, peuvent être une excellente façon de passer du temps ensemble tout en bougeant. De plus, les écoles doivent s'assurer que tous les élèves ont un accès égal aux installations sportives et qu'ils sont encouragés à participer,
- 65 quels que soient leur niveau de compétence ou leur genre.