**Μοnologue A2/ Société: Le sport nous rapproche?**

Nombreux sont ceux qui ont constaté un **impact positif** de la pratique du sport sur leur vie. En effet, le sport permet :

* d’améliorer la santé mentale et émotionnelle, l’état physique
* renforce la **confiance en soi**,
* développe le sens de l’**autonomie**
* crée la cohésion au sein d’une  **communauté**.

D’ abord, le sport a la capacité d’inspirer et de réunir les gens qu’importe le milieu dont ils sont issus. Il a le pouvoir d’unir les gens de différentes ethnies, cultures et milieux. Il peut **briser les frontières** culturelles, religieuses et linguistiques. Les athlètes ont l’immense privilège et le plaisir de visiter et de travailler avec plusieurs projets sportifs dans des **programmes humanitaires** à travers le monde. Pour cela, le sport a le pouvoir de **changer le monde** de manière positive, car il parle aux jeunes dans un langage qu’ils comprennent. C’est pourquoi, il est plus puissant que les gouvernements pour briser les barrières raciales.

 En outre, en donnant une **force physique et mentale** aux athlètes et aux équipes, en liant les fans issus de différents milieux, le sport donne de l’**espoir** aux gens, là où autrefois il n’y en avait pas. **Il élimine, aussi, le stress**, puisqu’il nous donne la chance de nous évader de nos problèmes. Il existe une multitude de raisons pour lesquelles les ados sont stressés: les résultats scolaires, le problems de harcèlement, l’angoisse de l’ avenir, les amitiés et le rythme de la vie quotidienne.

Ensuite, le sport nous aide à comprendre et à **respecter les règles** et l’équipe adverse. En effet, on apprend à **travailler dur tout en s’amusant** grâce au sport. L’individu devient plus autonome et apprend d’énormes leçons de vie, car le sport a vraiment le pouvoir de créer des communautés.

En plus, il développe des **amitiés** et un sentiment d’**appartenance**.

’’ Se rassembler c’est un début ; rester ensemble c’est progresser ; travailler ensemble c’est réussir’’.

En effet, il faut rester humble quand il y a une victoire et recommencer après une défaite. Les valeurs du sport sont la loyauté, la discipline, la force morale, le courage et le respect. Les coéquipiers deviennent des vrais amis. Il est vrai qu’on devient plus confiants et sociables, on apprend des choses sur nous-même et sur les autres.

Par ailleurs, **le sport a emancipé des jeunes filles et des femmes**. C’est encourageant de voir que plus d’athlètes féminines sont valorisées pour leur potentiel et surtout, qu’elles inspirent des milliers de jeunes filles à suivre leurs pas.

Finalement, si on pratique un sport on pratique aussi **le tourisme sportif** , c’ est-à-dire on participe à un voyage pour assister à un événement sportif, une compétition. De cette façon, on élargit ses horizons et on devient plus sociable.

…………………………………………………………………………………………………..

Moi personnellement je joue **au** football/ au volleyball/ au basketball/ **je fais de** la gymnastique rythmique… (etc), j’ appartiens à **une équipe** et je profite de tous les avantages qu’ offre une équipe.

Je fais du sport pour être avec mes ami(e)s, pour être **en forme** et **en bonne santé**. Ça me permet de bouger et c’ est important pour mon **équilibre**.

Ça m’aide aussi à rester calme et **ça me détend**.

De plus, je rencontre des nouvelles personnes et ça m’apprend à me concentrer, à être patient et à avoir **confiance** en moi. J’ apprends aussi à **collaborer** et à **respecter** les autres et les règles.