

## **SPORT ET SANTE**

Didier Delignières  
Faculté des Sciences du Sport, Université Montpellier I

Afin d'organiser un peu les idées à propos de la santé, on peut partir de la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé: "la santé n'est pas seulement l'absence de maladies ou d'infirmités, mais un état de total bien-être physique, mental et social". Si la santé physique est l'acceptation la plus fréquente, si la santé mentale renvoie à des représentations connues, le concept de santé sociale a des contours moins bien définis. Nous essayerons de montrer qu'il est néanmoins sans doute le plus important, lorsque l'on réfléchit aux relations entre sport et santé.

Les relations entre sport et santé physique ont déjà fait l'objet de nombreux travaux et communications. D'une manière générale, il semble que la pratique sportive a des effets bénéfiques avérés sur la santé physique. On cite notamment des effets préventifs concernant les maladies cardio-vasculaires, l'ostéoporose, ou encore l'arthrose. Il est à noter que ces affections constituent dans nos sociétés de véritables faits de civilisation, liés notamment à l'accroissement de l'espérance de vie, et à la sédentarisation des modes de vie.

Un certain nombre de travaux ont également porté sur les effets du sport sur la santé psychologique. On note généralement une influence de l'activité physique dans la réduction de l'anxiété, l'amélioration de la qualité de vie, le bien-être psychologique. Le principal mécanisme sous-tendant ces effets semble être un renforcement de l'estime de soi: les bienfaits psychologiques du sport semblent provenir du fait que les individus se découvrent un secteur de compétence, de progrès, de maîtrise, de liberté, et qu'ils acquièrent plus de confiance en eux, plus de fierté et d'estime de soi.

Ces données débouchent sur des hypothèses essentielles: pour favoriser le bien-être psychologique, la pratique sportive doit mener à la compétence, l'apprentissage, la réussite. Les entraîneurs et éducateurs doivent être conscients de cette exigence. Il ne suffit pas d'animer, d'occuper le temps des pratiquants: il est nécessaire que ces derniers apprennent, progressent, et prennent conscience de ces progrès. A ce niveau on peut supposer que l'expertise et les compétences techniques de l'animateur sont absolument déterminantes.

Le concept de santé sociale est plus difficile à cerner. Je pense qu'en fait la santé sociale est proche d'un concept actuellement souvent évoqué, tant dans les sphères éducatives que politiques: la citoyenneté. On a parfois tendance à réduire la citoyenneté aux respect des règles communes, au respect du contrat social. On peut définir la citoyenneté de manière plus efficace comme capacité à s'engager positivement dans des projets communautaires: des individus se regroupent, autour d'objectifs communs, ils constituent alors une communauté d'intérêt, soudée par son projet. Cette définition fait apparaître les loisirs physiques et sportifs comme des lieux majeurs d'expression de la citoyenneté, dans nos sociétés modernes.

Cette affirmation ne vise pas naïvement tout ce qu'il convenu d'appeler "sport", à l'heure actuelle, mais bien ces formes de pratiques, basées sur l'association et souvent l'encadrement bénévole, qui constituent un maillon essentiel du tissu social. C'est-à-dire des lieux où se regroupent des individus, dans le but de pratiquer, mais aussi de faire pratiquer des activités sportives.

Ces affirmations ne constituent pas un discours naïf sur les vertus socialisantes intrinsèques du sport. On connaît les dérives que génère actuellement le phénomène sportif. Faire d'une association sportive, d'un foyer rural, une entreprise citoyenne est une démarche active, et délibérée. Je pense que le maître mot de cette démarche est la notion de projet sportif: la vie, l'activité de l'association doit être orientée vers et par la réalisation de projets sportifs (projets compétitifs, de spectacle, d'aventure, etc...), et impliquer et responsabiliser l'ensemble de ses membres dans ce sens. Là encore, il est nécessaire de dépasser la simple animation ou l'occupation du temps.