

— LE SPORT —

UN JEU *incontournable*

POUR LES MONTRÉALAISES ET LES MONTRÉLAIS ACTIFS

Le sport fait partie de notre quotidien et influence la vie de milliers de personnes à Montréal, sans que l'on s'en rende toujours compte. Le sport se veut inclusif, mais s'il est uniquement associé à la compétition et à l'excellence, il perd une partie de son sens. Nous souhaitons donc mettre en lumière les nombreuses vertus et valeurs du sport afin qu'il puisse contribuer à sa juste valeur à un Montréal physiquement active.

Sans en dresser une liste exhaustive, nous croyons fermement que les valeurs véhiculées par le sport devraient être le plaisir, le respect, l'inclusion, la persévérance, le sentiment d'appartenance, l'esprit d'équipe et la confiance.

Le sport est une forme d'activité physique réglementée par les fédérations. Les principales motivations qui guident celles-ci sont la sécurité, l'éthique et l'encadrement du dépassement à des fins récréatives ou compétitives. Mais le sport est avant tout un jeu que l'on s'approprie selon ses envies et ses besoins et nous souhaitons le considérer dans toutes ses dimensions, qu'il soit de rue, social, adapté, libre, récréatif, compétitif, scolaire ou civil, pour les petits et les grands.

Le sport est un facilitateur qui participe activement à l'inclusion dans la société de personnes ayant une limitation fonctionnelle, de clientèles vulnérables ou encore issues de minorités culturelles. Il participe à améliorer la santé physique et mentale ainsi que l'image de soi. Rassembleur, le sport permet à chacun de s'épanouir selon ses habiletés dans des environnements adaptés à la pratique pour tous. Le sport peut ainsi contribuer au développement du lien social, si important pour une société.

Le sport nous permet de nous approprier les espaces publics urbains et naturels. Un samedi ensoleillé de février au parc du Mont-Royal ou un vendredi soir d'été au Lac-Saint-Louis est un vrai bal de coureurs, de skieurs ou de pagayeurs. Ces Montréalais actifs sont-ils conscients qu'ils font du sport, que ces chemins balisés de ski de fond ou ces circuits de canoë-kayak sont aménagés selon des normes et des techniques ou que la course estivale pour laquelle se prépare cet homme fait partie d'un circuit réglementé par la fédération pour assurer son plaisir en toute sécurité ?

C'est ça le sport !

Le sport contribue à donner un sens à la vie d'un jeune et à développer les habiletés nécessaires pour se réaliser pleinement. La défaite comme la victoire sont secondaires. La confiance, la gestion des émotions ainsi que la communication sont quelques-unes des habiletés que l'on peut travailler au travers du sport et qui nous seront utiles tout au long de notre vie. Ces apprentissages sont rendus possibles grâce à l'engagement et au professionnalisme d'entraîneurs bien formés. Ils sont, après les parents, des modèles et des sources d'inspiration pour plusieurs jeunes que l'on doit accompagner pour éviter, par exemple, le décrochage scolaire.





Le sport est un lieu de socialisation important. Pensons à cette adolescente qui a appris à tenir un bâton de hockey avec son papa, joueur amateur dans une ligue de garage, et qui s’amuse maintenant à tirer au but avec ses nouvelles voisines dans une ruelle. Il y a aussi ce couple dans la soixantaine sur les terrains de tennis publics de Saint-Laurent qui a appris à faire un coup droit au club de tennis local et qui va maintenant jouer avec ses amis.

C'est ça le sport!

Le sport est inspirant. Souvenons-nous de la joie partagée par cet athlète montréalais sur un podium aux Jeux olympiques qui fait la fierté d'un pays, de sa famille et de toute une communauté. Son premier coup de patin a eu lieu à la patinoire extérieure du parc St-Alphonse, en famille, il y a vingt-quatre ans de cela. Entre temps, l'école, le camp de jour, le club, le centre communautaire, la fédération, les entraîneurs et les gouvernements ont mis différents moyens en œuvre pour le soutenir autant dans ses défaites, que dans ses victoires, pour en faire un adulte responsable, généreux, éduqué et inspirant pour les générations futures.



Le sport est source de développement économique et social. Pensons aux sports professionnels avec les Canadiens et l'Impact de Montréal ou encore aux infrastructures sportives construites par la Ville de Montréal qui servent tant à la pratique libre et organisée des citoyens, qu'à l'accueil de compétitions internationales. Le sport fait rayonner Montréal, grande ville olympique. Souvenons-nous des Jeux olympiques de 1976, de Nadia Comaneci et des nombreux legs qui en ont résulté.

C'est ça le sport!



Le sport n'échappe cependant pas aux grands maux de notre société. Les dernières actualités ne sont pas toutes glorieuses : harcèlement, dopage, commotions cérébrales sont aussi des problématiques du sport. Mais, le sport, véritable métaphore de la vie, a l'avantage d'être régi par les gouvernements locaux, provinciaux, nationaux, internationaux, et dirigé par des personnes bienveillantes qui font face à ces enjeux de société en mettant en place des mécanismes de prévention, d'accompagnement et de sanctions pour assurer une pratique sportive saine, positive et éducative.

Le sport, qu'il soit pratiqué librement, de façon organisée, à l'intérieur ou à l'extérieur, intègre, développe, raccroche, inspire et fait du bien au corps, au cœur et à l'âme. Il a de multiples vertus si précieuses, mais aussi si fragiles. Le sport a besoin de reconnaissance, de soutien et d'encadrement pour qu'il donne son meilleur.



Nous sommes tous responsables de continuer à faire du sport un outil de changement en étant fiers, inclusifs et mobilisés autour d'une même vision. Les partenaires de l'axe 3 de Montréal physiquement active travaillent ensemble à promouvoir le sport, sous toutes ses formes, pour ne pas oublier qu'il fait partie intégrante du mode de vie actif des Montréalaises et des Montréalais, et ce, depuis des décennies !

Ayez le réflexe sport, joignez-vous à nous et venez bouger en faisant du sport !

Les partenaires de l'axe 3 : valorisation de la pratique sportive et de ses événements de

