



### **Le sport comme une activité de loisirs**

Celui qui fait du sport en équipe s’amuse sans faire beaucoup de mots. Certain jouent au foot, d’autres sont assis au bord du terrain et supportent les équipes. Le sport renoue les personnes de tous âges, de tous sexes et de tous horizons. Une chose les unit : ils se mettent ensemble pour atteindre un objectif et célèbrent leurs succès. C’est ainsi que se développent les amitiés. On partage la vie, apprend à se connaître, à se soutenir, à se respecter et à s’encourager.



### **Qui fait du sport, trouve des amis**

Par le sport, vous pouvez facilement faire connaissance avec des gens de la région. On apprend comment ils vivent, ce qu’ils pensent et on apprend aussi progressivement leur langue. En outre, les activités sportives avec d’autres personnes sont bonnes pour la santé du corps, de l’esprit et de l’âme. Ça vous donne aussi la possibilité d’avoir une occupation régulière dans votre vie quotidienne. Ces rencontres régulières donnent à la semaine une bonne structure à laquelle vous pouvez vous orienter.



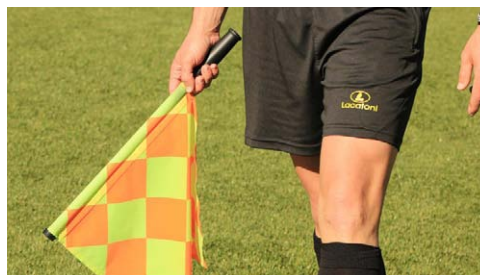
Lorsque vous pratiquez un sport en commun vous apprendrez aussi beaucoup sur vous-même : il est important que vous reconnaissiez vos propres limites (à la fois physiques et coopératives) et que vous vous développiez au-delà de vous-même. Vous aurez une plus grande estimation de vous-même en surmontant les obstacles en commun, cela conduit aussi à une plus grande satisfaction.

### **Le sport fait avancer**

La participation régulière à des sports peut être utile pour trouver un emploi. Les employeurs recherchent généralement des personnes résolues et persistantes dans leur travail. Si l’employeur apprend que quelqu’un consacre un temps régulier et structuré pour rester en forme et en bonne santé, cela aura un effet positif sur l’embauchement.

Le bon contact avec les clubs sportifs locaux lors des réunions sportives vous donne également la possibilité de vous aider à trouver un emploi, car les membres peuvent éventuellement savoir quelle entreprise a des postes vacants ou peuvent relier d’autres contacts.

A propos : Dans le sport – comme partout ailleurs – il y a des règles à tenir. Nous vous recommandons de bien les apprendre et de les respecter, car elles sont importantes pour une bonne cohésion de la communauté sportive. Le fair-play, la bonne entente et le respect mutuel sont fondamentaux. À part les règles applicables à un sport particulier, il existe également des règles générales. Par exemple, dans les salles de sport il est obligatoire de porter des chaussures de sport de salle indoor.





### **Prendre ses responsabilités dans la société**

Par le sport, vous avez la possibilité d'augmenter vos capacités physiques et de développer vos compétences sociales et interpersonnelles. Si vous souhaitez vous engager plus particulièrement, il est possible d'obtenir un certificat d'entraîneur qui vous permettra de d'entraîner les enfants et les adultes dans le club. Cela vous permettra d'avoir une bonne influence sur votre entourage et de contribuer d'une manière positive au développement de la société.



Bien sûr, le sport commun aide également les habitants à entrer en contact avec vous. Beaucoup de gens ne savent pas comment rencontrer des étrangers d'une manière détendue et comment communiquer avec eux. Les activités sportives offrent donc de bonnes possibilités aux deux côtés. Les bons échanges culturels peuvent avoir lieu que si chacun fait part de son origine et de sa culture d'une façon positive, dans la connaissance et le respect du style de vie de l'autres.

### **Le Sport en Allemagne**

En Allemagne, presque tout le monde peut faire du sport : hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, en forme et moins en forme. L'aspect santé joue souvent un rôle important, en particulier chez les adultes, les enfants veulent plus tôt s'amuser. Les possibilités de faire du sport sont innombrables. En Allemagne, beaucoup de personnes pratiquent du sport en faisant du vélo, du jogging ou en visitant des salles de musculation où il y a différentes options suivant les contrats conclus. Il y a des offres bon marché (environ 20 € / mois), mais aussi des programmes spéciaux plus coûteux, comme par exemple pour une musculation ou un entraînement accompagné.



Les sports les plus populaires sont le football, la gymnastique et le tennis. La natation, le judo et le badminton sont également populaires. Certains clubs sportifs, en particulier dans les petites villes, ont des capacités limitées pour les athlètes de compétition. Par conséquent, ils ne s'adressent souvent qu'à des personnes qui pratiquent normalement du sport. Une offre de sports populaires dans les clubs est une bonne solution pour la plupart des gens. Vous pourrez y faire du sport en vous amusant et en vous faisant du bien sans vous engager dans des sports de compétition.

Dans de nombreux endroits en Allemagne, les églises proposent des groupes de sport ouverts à tous ceux qui souhaitent faire de l'activité physique. Ces offres sont généralement gratuites et offrent souvent de bonnes possibilités pour des contacts au-delà des activités sportives.