

## *DÉPENDANCE AU SPORT : UNE ADDICTION POSITIVE ?*

<b>Jeudi 17 mars 2016</b>	Albertville de 14 h à 16h 45 avenue Avenue Jean Jaurès	Animé par Céline Marc et Elodie Dayet,	<b>Inscription :</b> <a href="mailto:tarentaise@le-pelican.org">tarentaise@le-pelican.org</a> ou 04 79 37 87 00
<b>Jeudi 24 mars 2016</b>	St Jean de Maurienne, de 14h à 16h A la salle du Break, 383 Avenue du Mont Cenis (à côté de l'Espace Jeunes)	Animé par Céline Marc et Yvette Tastard	<b>Inscription</b> <a href="mailto:preventions@le-pelican.org">preventions@le-pelican.org</a>
<b>Jeudi 31 mars 2016</b>	Chambéry, de 14h à 16h 60 rue du Cdt Perceval	Animé par Céline Marc et Elodie Dayet	<b>Inscription</b> <a href="mailto:preventions@le-pelican.org">preventions@le-pelican.org</a>

La pratique du sport participe pour beaucoup à l'entretien du corps et du psychisme. Ces messages sont largement relayés par les pouvoirs publics et les médias.

L'estime de soi, la reconnaissance, l'acceptation de l'effort et la modélisation du corps par le sport sont devenus le hobby d'une population en quête de reconnaissance : 65% des Français âgés de plus de 15 ans pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine, 17 millions seraient adhérents à des clubs ou associations sportives<sup>1</sup>.

Si certains ont du mal à trouver l'énergie ou le temps pour faire du sport, d'autres n'arrivent pas à décrocher.

L'addiction au sport existe et pose des problèmes comme toute dépendance. Dans la littérature on la retrouve sous différentes nominations : addiction au sport, addiction à l'effort ou Bigorexie.

Adultes, parents, professionnels : Cette dépendance au sport est-elle différente des autres ? Quand faut-il s'inquiéter ? Comment prévenir ? Comment soigner, accompagner ?

Nous vous invitons à venir partager vos expériences et échanger autour de cette question.

## Inscription obligatoire, nombre de places limité

<sup>1</sup> Enquête « Des pratiques physiques et sportives en France 2010 » CNDS/ direction des sports, INSEP MEOS