

# Santé physique et mentale : Le sport organisé est un coéquipier

**LE SPORT ORGANISÉ PAR LES FÉDÉRATIONS SPORTIVES, LE RÉSEAU DU SPORT ÉTUDIANT DU QUÉBEC, LES PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES ET LES ORGANISATIONS MULTI-SPORTS DOIT ÊTRE UN SECTEUR PRIORITAIRE À REDÉMARRER PARTOUT AU QUÉBEC.**

Le sport a changé nos vies, par des milliers de façons différentes. Unaniment, pour le mieux. Le sport organisé, c'est beaucoup plus que juste du sport. C'est la santé. La santé directe, globale, celle composée de la santé physique, mentale et émotionnelle. Celle qui permet de garder un équilibre vital en tout temps et encore davantage dans la situation pandémique actuelle.

Chacun chez soi, mais de cœur ensemble, le sport organisé est une immense équipe de 4 millions de Québécois : des sportifs débutants aux athlètes d'élite, des parents qui voient leurs enfants s'épanouir aux personnes âgées qui gardent la forme, des moniteurs engagés aux 65 000 entraîneurs, en passant par les dizaines de milliers d'officiels, de plus de 100 000 bénévoles, des passionnés de sport étudiant et tous les autres acteurs de la communauté sportive québécoise.

**Nous faisons partie de cette équipe.**

Le sport organisé, c'est aussi la santé sociale. Un moyen encadré, efficace, sain et sécuritaire de réduire l'isolement actuel, principalement pour nos jeunes. Ils sont extraordinaires pour affronter les contraintes imposées par la COVID-19, offrons-leur au moins ce qui est possible, bénéfique et sécuritaire.

Nos sports structurés et balisés offrent un coffre à outils diversifié et concrètement utile pour accéder et préserver tous les volets de la santé. Nous vous proposons d'y puiser des moyens qui portent et qui peuvent participer à réduire d'éventuels enjeux médicaux en amont du système de santé présentement essoufflé.

**Nous tendons la main aujourd'hui pour faire partie de la solution.**

Évidemment, la reprise du sport demandée en est une modulaire, sans contacts plus étroits que ceux dont nous sommes actuellement privés avec nos proches. Mais avec des présences encadrées et surveillées par des personnes responsables ayant à cœur la santé des sportifs.

C'est avec conviction que le sport organisé affirme fournir un encadrement à privilégier pour la pratique sportive en parfait accord avec les règles de santé publique.

De plus, les pratiques sportives que nous proposons se sont réinventées, avec des exercices supervisés, des techniques adaptées, des équipements utilisés autrement. Le sport organisé, toujours en étroite collaboration avec les organismes régionaux et l'ensemble des municipalités, fait constamment preuve de créativité, sans dénaturer les disciplines. La passion demeure, les risques sont contrôlés et les bienfaits rayonnent.

La gestion de la COVID-19 est un équilibre entre sécurité et santé, une mesure des moindres maux, une partie d'échecs devant l'inconnu. Le sport organisé offre dans cet échiquier un outil de gestion des risques. Les mesures de relance par discipline ont démontré du succès au cours de l'été dernier. Clairement, le sport organisé est un des vecteurs de solutions.

## ***LETTRE OUVERTE***

Pour toutes ces raisons et toutes nos convictions personnelles, surtout pour nos enfants et nos adolescents fragilisés, nous demandons que le sport organisé soit un secteur prioritaire dans les étapes de déconfinement, partout au Québec.

Sur le fil de fer de la pandémie, le sport est l'équilibre qui permet de ne pas basculer.

**#monsportmasante**

Julie Gosselin, présidente  
***SPORTSQUÉBEC***

Plus de 115 autres signataires sous le lien suivant : <http://www.sportsquebec.com/pages/lettre-ouverte.aspx>