

ID : 1152

Catégorie : FLM

Nombre de mots : 762

Est-ce que l'improvisation est un sport? « Oui et ... »

Il y a une discipline qui me passionne et qui met en valeur les compétences du 21ème siècle, telles que la créativité, la collaboration et la confiance en soi. Il s'agit de l'improvisation! Bien qu'il ne soit pas considéré comme un sport, ce jeu est original, amusant et compétitif et devrait être inclus parmi les compétitions lors des prochains Jeux olympiques. En effet, quelle que soit l'activité sportive, il y a toujours des imprévus qui nous exigent de réagir et d'improviser. En outre, l'improvisation pourra séduire davantage de personnes, car elle est omniprésente dans notre vie et a des critères similaires aux autres sports populaires tels que le hockey et le soccer. Elle a aussi des bienfaits pour le développement de notre cerveau et peut créer un auditoire divers et inclusif. Au cours de cette activité sportive, on utilise souvent l'expression « oui et ... » qui joue un rôle clé en improvisation puisqu'elle favorise la création spontanée des idées lors du jeu. Alors, OUI, j'encourage fortement la sélection de cette épreuve en tant que nouvelle discipline officielle aux Jeux olympiques de 2024!

Pour commencer, l'improvisation ressemble beaucoup aux sports traditionnels. Il y a des règlements, un arbitre, un système de pointage, des équipes et bien sûr, de la compétition. En ce sens, il serait facile de l'intégrer comme une discipline officielle aux Jeux olympiques. Certes, l'improvisation a un aspect théâtral et créatif, mais elle a aussi la structure compétitive des sports d'équipe comme le hockey et le soccer. En effet, dans le match d'improvisation, deux équipes sont en compétition, puis d'habitude, elles ont des objectifs et des stratégies pour gagner chaque ronde du jeu. Comme tout autre sport, l'improvisation demande de la pratique et de la préparation en avance, mais tout se fait avec spontanéité. De plus, il y a des règlements à suivre et aussi des pénalités si ceux-ci ne sont pas respectés. Par exemple, il y a un nombre de joueurs spécifiques pour chaque équipe, une durée de temps précise et des catégories ou des thèmes à respecter. Alors, l'improvisation a beaucoup de similarités aux sports; donc, elle devrait être considérée comme une discipline officielle aux Jeux olympiques.

Ensuite, le sport de l'improvisation favorise le développement du cerveau et demande beaucoup de créativité, de concentration et de flexibilité mentale. On le travaille comme un muscle. Cette activité compétitive est pertinente dans la vie de tous les jours. C'est pourquoi elle est très recommandée et ce

serait important qu'elle fasse partie des Jeux olympiques. D'une part, l'improvisation a beaucoup de bienfaits pour la santé mentale. Par exemple, elle permet de développer la confiance et l'estime de soi, car elle nous pousse à sortir de notre zone de confort et à être libre de nous exprimer. Il y a des études qui démontrent que ce sport aide à diminuer le stress et l'anxiété. Donc, ceci a sans doute des effets positifs sur la santé mentale. D'autre part, l'improvisation est aussi associée à l'amélioration de notre mémoire. Elle a des bienfaits sur l'aspect cognitif du cerveau et favorise le bien-être. Ce jeu compétitif nous permet de développer la flexibilité, l'ouverture d'esprit et la collaboration en équipe. En résumé, en tant qu'activité créative et amusante, l'improvisation améliore les fonctions cognitives, l'estime de soi et le bien-être.

Finalement, l'improvisation permet l'inclusion de la diversité. Peu importe leur origine ethnique, leur culture, leur âge et leur sexe, les gens peuvent pratiquer cette discipline qui pourrait devenir un sport à l'échelle nationale et internationale. Puisque ce divertissement attire, entre autres, les artistes et les amateurs de théâtre, cela ajouterait une autre valeur aux Jeux olympiques. D'autres gens pourraient découvrir de nouveaux intérêts, surtout ceux qui n'aiment pas vraiment les sports plutôt physiques. Par conséquent, les matchs d'improvisation enrichiraient davantage les Jeux olympiques en agrandissant l'audience cible. De plus, l'improvisation favorise l'inclusion des personnes de tout âge, à partir des adolescents jusqu'aux aînés. Lors des compétitions, les spectateurs s'amusent, rient et participent au pointage. En somme, ce divertissement sportif est engageant pour n'importe qui et ouvre d'autres champs d'intérêts à une audience plus large.

Somme toute, l'improvisation est un sport compétitif et intellectuel qui devrait être considéré comme une nouvelle discipline aux Jeux olympiques de 2024. Elle a de nombreux avantages pour notre santé mentale et notre bien-être. Par ailleurs, elle promeut l'inclusion de la diversité, favorise un rassemblement intergénérationnel et attire un plus grand public. Pour toutes ces raisons, je fais un plaidoyer pour que l'improvisation soit l'un des sports aux Jeux olympiques de 2024!