

ID : 2152

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 761

La nouvelle discipline olympique essential pour 2024

Imaginez une journée ensoleillée avec le vent qui souffle doucement dans vos cheveux et votre chanson préférée joue fortement dans vos oreilles tandis que vous êtes en train de courir en montant d'une montagne. Cela est le sport de la course cross country ou en d'autres mots; le meilleur sport dans le monde. Ma proposition idéale pour le comité Olympique 2024 est d'inclure le sport de cross country comme nouvelle discipline Olympique! Le cross country devrait être sélectionné parce qu'il va attirer beaucoup d'athlètes de tous niveaux, c'est un sport également physique que mental et il est l'incarnation du but des Olympiques.

Tout d'abord, le cross country est un sport vraiment populaire qui subit une croissance dans le monde entier. Au niveau mondial, il y a plus de 600 millions de coureurs. Il y a plus de 60 millions de coureurs aux Etats-Unis et plus d'un million de coureurs au Canada. De plus, le cross country est un sport qui est inclusif et pour les gens de tous niveaux. Sur un niveau personnel, c'était difficile de trouver un sport qui m'intéresse depuis longtemps. Je suis passionnée de la course à pied depuis deux ans et cette passion ne cesse d'accroître. La course amène tellement d'aspects positifs sur le plan physique et psychologique. Tout le monde peut commencer à n'importe quel niveau d'athlétisme et s'améliorer et réussir. C'est-à-dire qu'avec l'inclusion du cross country aux Olympiques, le comité pourrait attirer et inclure plus d'athlètes.

En outre, le sport de cross country est également un sport physique que mental. La course à pied est la partie d'une routine au gym que tout le monde essaye d'éviter et la partie d'une pratique de sport que toute l'équipe déteste. La course à pied n'est pas si honorable comme les autres sports comme le football ou le hockey. La majorité des gens pourraient nommer les joueurs les plus honorables comme Wayne Gretzky ou Sidney Crosby mais ils ne pourraient pas nommer un gagnant d'un marathon aux Olympiques. Les gens qui choisissent de se réveiller chaque matin et de s'entraîner pendant des mois; ce sont les gens avec la puissance mentale la plus forte. Le cross country demande une quantité incroyable de discipline, de volonté et de force mentale. Pendant une course, la seule personne qui peut motiver quelqu'un à finir la course est la personne elle-même. Vous devez vous motiver à continuer et persister, vous devez vous convaincre de tester vos limites et vous devez maximiser votre capacité d'athlétisme.

Rien de grande valeur ne vient facilement. La course à pied perpétue un cycle où les gens sont mis dans des situations vraiment difficiles pour qu'ils puissent sentir la gloire personnelle. En effet, les gens qui se trouvent dans ce cycle savent que c'est la meilleure chose qu'ils ne peuvent pas échapper. C'est le cas pour un homme chanceux qui s'appelle Morten Jensen. Il a dit << La course à pied a sauvé ma vie et avec chaque course, ma compréhension s'intensifie>>.

Finalement, le sport de cross country est l'incarnation du but des Olympiques. Le but du mouvement Olympique est de contribuer à bâtir un monde meilleur sans la discrimination, un monde plus paisible en éduquant les jeunes à travers les sports. Je peux dire, sans aucun doute, que la communauté des coureurs est une communauté vraiment chaleureuse, motivante, et exaltante. La course à pied a créé beaucoup d'amitiés spéciales pour moi. Du point de vue social, ce sport m'a fait rencontrer de nouveaux amis et il a créé un impact positif sur ma santé mentale et mon bien-être émotionnel. Un exemple était pendant ma dernière course de cross country. La course était d'environ 5km et à ce moment j'avais fini les premiers 2km. Mon corps se sentait vraiment fatigué et j'ai voulu ralentir mais mon entraîneur et plusieurs de mes amis m'ont encouragé à persister et finir la course. Puis, en finissant la course, j'ai senti d'immenses émotions de joie, de succès et de fierté. Sans mon équipe et ma communauté, je n'aurais pas pu réussir. Alors, le sport de cross country rassemble les gens d'une façon incroyable et unique.

Pour conclure, le sport de cross country doit être sélectionné comme nouvelle discipline Olympique. Ce sport va engager plus d'athlètes. En plus, le cross country est un défi physique et mental et le sport qui s'aligne avec le but des Olympiques. En choisissant le cross country, vous allez changer la vie de tout le monde car ,par les mots de Amby Burfoot, << À mesure que nous courrons, nous devenons>>.

Bibliographie MLA:

1. runningwithgrit. "Statistics About Running; Facts About Runners." Running With Grit, 27 Dec. 2021, <https://runningwithgrit.com/statistics-about-running/>.
2. "IRun Magazine." IRun, iRun, <https://www.google.com/url?q=https://www.irun.ca/index.php/about/%23::~:~:text%3DMore%2520than%2520a%2520million%2520Canadians,raise%2520money%2520for%2520important%2520causes.&sa=D&source=docs&ust=1702177183748927&usg=AOvVaw00l6S-yxkIDPN3L22VAd3m>. Accessed 9 Dec. 2023
3. Bunyasanand, Kimie. "Running Is, Above All, a Mental Sport | News, Scores, Highlights, Stats, and Rumors | Bleacher Report." Bleacher Report, Bleacher Report, 29 Oct. 2010, <https://bleacherreport.com/articles/504737-running-is-above-all-a-mental-sport>.
4. "6 Reasons Why Running Is So Much More Than Just a Healthy Sport | by Morten Jensen | Runner's Life | Medium." Medium, Runner's Life, 10 July 2021, <https://medium.com/runners-life/6-reasons-why-running-is-so-much-more-than-just-a-healthy-sport-b49a48f7fb1d>.
5. International Olympic Committee. "Beyond the Games." Promoting Sport and the Olympic Values in Society, International Olympic Committee, 2023, olympics.com/ioc/beyond-the-games.