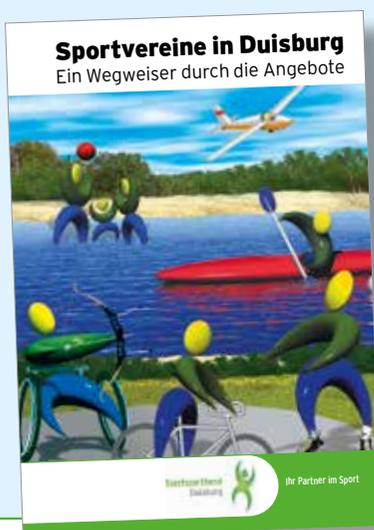


## Le sport à Duisburg

Pour pratiquer un sport à Duisburg, vous avez le choix entre 500 clubs sportifs proposant de multiples sports. Vous trouverez toutes les informations sur les clubs sportifs et leurs offres sur notre page d'accueil:

[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

sous la rubrique « Offres des clubs et sports ». Vous pouvez par ailleurs vous procurer gratuitement et à tout moment dans notre agence notre brochure « Clubs sportifs à Duisburg – Un guide des offres ». Pour avoir, dans un premier temps, un aperçu des sports qui vous tentent, il existe encore la possibilité, dans la plupart des clubs, d'assister à une séance pendant une heure ou de suivre une séance d'essai, avant d'adhérer pleinement.



## Interlocuteur sur place

Stadtsportbund Duisburg e.V.  
Interlocuteur Christoph Gehrt-Butry  
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg  
Téléphone 0203 3000-811

[ssb@ssb-duisburg.de](mailto:ssb@ssb-duisburg.de)  
[gehrt-butry@ssb-duisburg.de](mailto:gehrt-butry@ssb-duisburg.de)  
[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

## Mentions légales

### Éditeur

Stadtsportbund Duisburg e.V.  
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg

### Rédaction

Christoph Gehrt-Butry  
Joana Sele, Yannick Retzlaff  
Téléphone 0203-8000-811,  
Fax 0203-8000-888  
[ssb@ssb-duisburg.de](mailto:ssb@ssb-duisburg.de), [www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

### Mise en page et composition

Patrick Beck, xml-media

### Illustrations

Banque de données d'images  
LSB NRW Bilddatenbank

2 édition 2017

# Guide du sport



## Le sport parle toutes les langues

Au quotidien, l'exercice physique revêt une importance cardinale et joue chez chacun, inconsciemment, un rôle majeur. On bouge quotidiennement, que ce soit pour se rendre au travail ou pour nos activités de loisirs. Si l'on demande aux gens ce qui les pousse à pratiquer une activité physique, les raisons avancées recouvrent la santé, l'intérêt sportif, le plaisir et la satisfaction.

À Duisburg, tout le monde trouve en général facilement, parmi les clubs de sports existants et leurs offres particulières, un club où pratiquer son sport.

Pour beaucoup de personnes, la principale difficulté consiste dans le premier pas, dans l'établissement d'un contact avec le club, ou dans la première participation à une offre sportive. C'est pourquoi nous souhaiterions dans ce guide vous faciliter les démarches.

## Le club sportif à Duisburg

La base du système sportif allemand est le club sportif, où vous pouvez pratiquer votre sport avec des personnes proches de chez vous qui partagent vos intérêts. Le nombre de sports différents proposés par les clubs de sport est presque incalculable.

## Les spécificités d'un club sportif

La plus grande spécificité d'un club de sport réside dans l'engagement de toutes les personnes impliquées. Aussi les clubs de sport sont-ils dans leur grande majorité dirigés et organisés bénévolement. Cela signifie que chacun, de l'entraîneur aux membres du conseil d'administration, consacre gracieusement au club tout son temps libre et ne reçoit aucun argent en contrepartie. Le travail bénévole des membres du club relève, pour chacun, de motifs différents. La joie du sport,

de l'appartenance à une communauté, et, partant, le sentiment de bien-être unique, jouent un rôle majeur pour l'engagement bénévole.

## La compétition et le sport de compétition

Le succès sportif est ici au premier plan, et l'entraînement est axé sur la confrontation.

## Les sports de santé

Les effets positifs de l'exercice physique sur la santé sont bien connus. À travers l'activité physique et le sport, on peut prévenir des maladies et diminuer les douleurs. Les offres spéciales vont du renforcement de la musculature ou du système cardio-vasculaire à des offres de prévention et de rééducation.

## Les sports de loisir

Ici prédomine le plaisir de l'activité physique en société, l'entretien de sa forme ou la découverte de nouveaux sports. Le club sportif propose tout cela.

## Les aspects sociaux

Pour beaucoup, les avantages sociaux font la différence. À travers l'intérêt commun pour le sport, on apprend à connaître vite et simplement d'autres personnes, on noue de nouvelles amitiés et de nouveaux contacts près de chez soi. On apprend des mots et des qualités tels que l'engagement, l'esprit d'équipe et la discipline, qui ont également une valeur positive dans la vie professionnelle.

