



LES BIENFAITS DE LA LECTURE CHEZ UN(E) SPORTIF(VE)



Quels sont les bienfaits et avantages de la lecture ?

La lecture d'un livre procure un plaisir immense chez beaucoup de personnes. Après quelques minutes de lecture, le stress baisse considérablement pour laisser place au plaisir de voyager à un endroit, quand on est contraint de rester là où on se trouve. Une activité intellectuelle qui a de nombreuses vertus, et dont nous allons vous expliquer les avantages et tout le bénéfice que vous pouvez tirer de cette pratique régulière, et qui plus est quand vous êtes sportif(ve).

La lecture agit sur le cerveau

S'accorder un temps de lecture à l'oral ou en silence, **chaque jour**, a un fort impact sur notre cerveau. Il augmente la concentration, car au-delà de déchiffrer les mots, l'assemblage des phrases et leur complexité, il requiert un effort intellectuel pour saisir le sens de ce qui a été lu.

En tant que joueuse/joueur, imaginez-vous sur le banc de touche en train d'observer un match qui se joue sous vos yeux. Sans vous en rendre compte, **vous faites une lecture, celle du jeu**. Vous cherchez à comprendre **quels scénarios** utilisent vos adversaires pour tenter de vaincre votre équipe, suivant leur formation tactique.

Et cela devient plus concret quand vous êtes acteur dans la rencontre. Vous devez faire abstraction des perturbations qui vous entourent (cris de supporters, provocations des adversaires) pour être focus dans votre match, tout en écoutant les consignes du coach depuis la ligne de touche.

La lecture est l'exercice cérébral par excellence qui permet d'améliorer ses fonctions cognitives. Elle vous aide à vous **concentrer** sur le déroulement de l'intrigue pour ne pas perdre le fil de l'histoire. En transposant cette pratique lors d'un match, elle vous permettra de suivre le déroulé du jeu tout en remplissant votre profil de poste dans n'importe quel contexte.

La lecture aide à la mémorisation

Lire augmente la capacité de la mémoire.

Cette occupation stimule le cerveau, renforce les connexions neuronales et favorise la lucidité pour une meilleure prise de décisions. Des atouts importants et indispensables pour les joueuses/joueurs qui ont besoin de **garder leur pleine conscience et concentration**, quand la majorité de leurs sens sont mis en éveil et sursollicités.

Une activité mentale qui impose de se souvenir du schéma tactique élaboré par le coach dans le vestiaire. Elle mesure la capacité de la mémoire à emmagasiner une quantité importante d'informations sur le long et court terme. Chaque joueuse/joueur qui aura bien intégré le plan préétabli, jouera sa partition en harmonie avec ses coéquipier(e)s, dans une forme d'intelligence collective.

La fiche de lecture et la récitation sont les exercices qui se prêtent au mieux pour la restitution du contenu d'un ouvrage après sa lecture.

La lecture périodique

On ne naît pas lecteur-ice mais on le devient à force de pratiquer.

Lire nécessite plusieurs séances de lecture quand on n'est pas un dévoreur de livres. Certaines personnes aiment lire dans les jardins publics en écoutant le chant des oiseaux, d'autres profitent des transports en commun pour se plonger dans un livre, le temps d'un trajet quotidien. **À chacun son havre de paix pour lire.**

Lorsque l'on décide de lire un livre, cet acte doit s'inscrire dans une routine du quotidien et à un moment défini de la journée. Cela vous incitera à bien **organiser votre temps libre**. Pour bien faire, il est important de privilégier un espace où règne le calme, propice à la pleine concentration, pour bénéficier des effets positifs de la lecture quotidienne.

Le meilleur endroit pour la /le jeune sportif(ve) en construction reste une pièce où il fait bon vivre, vautre(e) dans un sofa, ou dans son lit, le soir avant de s'endormir. Ce deuxième environnement offre une pleine relaxation du corps et de l'esprit, après une journée d'école et de sport intense.

Instaurer ce rituel améliore l'horloge biologique interne, car le cerveau sait qu'il doit fournir ses derniers efforts intellectuels avant de s'évanouir dans un sommeil profond et réparateur. Une sorte de prolongation de match où l'ultime récompense de l'effort est, dans ce cas présent, une bonne nuit.

La lecture et ses multiples vertus

La lecture développe de nombreuses facultés intellectuelles.

Elle permet de parfaire ses connaissances pour une meilleure culture générale. Elle ouvre l'esprit à la curiosité, la réflexion, au questionnement du monde qui nous entoure. Et par-dessus tout, elle enrichit le vocabulaire des discussions du quotidien, et améliore la rédaction et l'orthographe de vos écrits.

Très souvent, les joueuses/joueurs professionnels sont amené(e)s à faire des conférences de presse devant un parterre de journalistes assoiffés de questions. Le/la joueur(se), qui maîtrise l'art de la rhétorique, valorise son image et également celle du club. « **L'esprit sain dans un corps sain** » ne vaut que si la formation de la

joueuse et du joueur moderne se complète par l'exercice de la lecture, **ce à quoi s'intéressent de nombreux grands clubs.**

À noter aussi que les joueuses/joueurs qui se retrouvent propulsé(e)s dans une carrière professionnelle seront amené(e)s à signer un contrat qui les lie au club, et dans lequel figure un certain nombre de clauses et d'obligations mutuelles à respecter. **Si le joueur ou la joueuse n'est pas en mesure de déchiffrer le contenu de ce type de document**, cela revient à faire une passe à l'aveugle à son coéquipier sans s'assurer qu'elle/il ait **la bonne clé de lecture** du jeu.

Lire à son rythme

Il est important, pour apprécier un livre, de le lire à son rythme. Les bienfaits ne pourront que s'en ressentir. C'est comme être devant un bon repas et prendre le temps de le savourer. Vos papilles gustatives découvriront le goût des ingrédients à chacune de vos bouchées. Lire en prenant le temps d'apprécier son contenu, vous nourrira l'esprit de la même manière.

Quel type de livre pour débiter dans la lecture

« Connais-toi toi-même », disait Socrate.

Pour choisir un bon livre, il est avant toute chose important de définir quel profil de personne vous êtes ? En ayant répondu à cette question, **il vous sera plus facile de trouver la/le(s) lecture(s) dans laquelle/lesquels vous pourrez pleinement vous plonger dans l'histoire.** Et forcément que, parmi les différents genres littéraires présents sur le marché du livre, il y en a un ou plusieurs qui vous correspondent.

Un livre est **un trésor linguistique** dans lequel l'écrivain(e) a agencé une somme de phrases bien construites pour faire avancer son récit ou son propos jusqu'à son dénouement ou sa conclusion. Elle/il a utilisé toutes les subtilités du langage, les expressions et le vocabulaire de la langue usitée pour emporter le/la lecteur-ice dans son univers ou sa réflexion.

L'activité de l'association QBL

Depuis trois ans, notre association, qui a pour vocation d'organiser des manifestations autour du livre, a créé **le Festival et Prix des Littératures Urbaines**. Un évènement annuel qui promeut les auteur-ices de récits de genres urbains. Une littérature contemporaine dominé par le roman, dans laquelle **les lecteur-ices peuvent facilement s'identifier aux personnages, aux lieux, ainsi qu'au langage utilisé, car l'histoire s'ancre dans la vie réelle.**

Lors de la troisième édition qui s'est tenue le 31 janvier 2026 à la Gaîté lyrique avec près d'un millier de visiteurs, nous avons pu mesurer l'impact positif de cette littérature chez l'ensemble des personnes présentes et **surtout chez les jeunes.**

(Voir les vidéos sur notre compte Instagram)

Désireux de vulgariser cette littérature auprès d'un public plus large, nous avons élaboré deux méthodologies à destination de jeunes footballeurs/euses en centre de formation, **afin de les initier au plaisir de lire des livres.** L'une étant basée sur l'arpentage littéraire qui propose une approche sectionnée de la lecture et l'autre étant un atelier d'écriture qui utilise un procédé d'écriture créative.

(Documents disponibles à la demande)

Conclusion

Lire régulièrement des livres réduira l'envie irrésistible de vous plonger devant les écrans de smartphones qui vous isolent, abiment votre cristallin avec sa lumière bleue et perturbent votre cycle du sommeil. Avec la lecture, vous verrez vos performances sur le terrain s'améliorer, vous gagnerez en confiance dans vos interactions sociales, et par-dessus tout, vous offrirez aux jeunes générations qui vous regarde, l'image de l'excellence sportive et de l'exemplarité d'une conduite. Et ne **l'oubliez pas**, le football doit rester **un plaisir**, comme **lire.**

*Si vous avez pris le temps de feuilleter ces quelques pages, c'est que le processus de la lecture est enclenché, **alors suivez l'exemple !***



Freddy Dzokanga

ITINÉRAIRE BIS

Préface de

Frédéric Ploquin et Olivier Toscer



Sources

1. 6 minutes de lecture réduisent le stress de moitié. Antoine Oury. 19 juillet 2014. <https://actualitte.com/article/47965/insolite/6-minutes-de-lecture-reduisent-le-stress-de-moitie>



2. Les bienfaits de la lecture pour le cerveau. Nora Rodriguez, Neuron Up, 7 juillet 2023. <https://neuronup.com/fr/neurosciences/cerveau/les-bienfaits-de-la-lecture-pour-le-cerveau/>.



3. Comment la lecture peut favoriser votre concentration. Victor de Sepausy. Juillet 2024. <https://actualitte.com/article/117866/education/comment-la-lecture-peut-favoriser-votre-concentration>.



4. Lire avant de dormir : impact sur la qualité du sommeil. Amandin Quella-Guyot. 21 février 2025. <https://www.lafontaine.net/lire-avant-de-dormir-voici-les-bonnes-raisons-de-sy-mettre-des-maintenant/>.



5. Les pouvoirs cachés de la lecture : Mémoire, empathie et plus encore. Auriane Ploge. Science & Vie mai 2024. <https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/les-pouvoirs-caches-de-la-lecture-memoire-empathie-et-plus-encore-137432.html>.



6. La lecture pour réussir sa vie professionnelle. Novembre 2024. Céline MAS.
<https://www.dunod.com/entreprise-et-economie/lecture-pour-reussir-sa-vie-professionnelle-20-situations-cles-et-listes>.



7. Placer le livre au cœur de la qualité de vie au travail. Laurent Siatka. 6 mars 2024. <https://www.lagazettefrance.fr/article/placer-le-livre-au-coeur-de-la-qualite-de-vie-au-travail>.



***Livret approuvé par le Professeur Philippe Metellus,
Neurochirurgien.***

Association Quartier Bis de la Littérature

85 Rue Emile Bollaert 75019, Paris

www.quartierbis.fr

quartierbisdelalitterature@gmail.com

 [festival_litteraturesurbaines](https://www.instagram.com/festival_litteraturesurbaines)