



## Quelle est la différence entre sport et activité physique ?



© Pixabay/CC0

Entre une promenade et une marche nordique, entre une petite course et le running, quelle différence ? Les activités du quotidien peuvent devenir des sports... si on adopte tous les codes.

Le sport est une activité physique, mais la réciproque n'est pas vraie. Certes, la différence entre les deux termes est ténue, mais bien réelle. Plus précisément, *"l'activité physique implique tout mouvement qui peut être effectué dans le courant d'une journée et qui engendre une dépense d'énergie plus élevée que celle au repos"*, explique Roland Krzentowski, le président de Mon Stade, un centre sport-santé à Paris.

### Une discipline codifiée

Ainsi, lever les bras, monter des marches, porter des sacs de courses ou faire le ménage sont des activités physiques. Le sport, lui, est une discipline, une activité physique codifiée par des règles, des institutions (les fédérations notamment), et il se pratique généralement dans un objectif de performance, de compétition tant contre les autres que contre soi-même.

En 2016, près de 18,5 millions de Français possédaient une licence dans l'une des 114 fédérations, dont 38 % de femmes, des chiffres en hausse.

*D'après Science & Vie QR n°24 « Le sport et la santé »*