

Parlons  
franchement

des  
**enfants**  
et du  
**sport**

Conseils à  
l'intention  
des parents,  
des  
entraîneurs  
et des  
enseignants



Association  
canadienne  
des entraîneurs



**Parlons  
franchement**

**des**

**enfants  
et du  
sport**

**Conseils à l'intention des parents,  
des entraîneurs et des enseignants**



**Association canadienne des entraîneurs**

**LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME**

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les programmes et les services offerts par l'Association canadienne des entraîneurs ou sur le Programme national de certification des entraîneurs, veuillez communiquer avec :

Association canadienne des entraîneurs  
1600, promenade James-Naismith  
Gloucester (Ontario) K1B 5N4  
Téléphone : (613) 748-5624  
Télécopieur : (613) 748-5707  
coach@coach.ca  
<http://www.coach.ca>

## DONNÉES DE CATALOGAGE AVANT PUBLICATION (CANADA)

LeBlanc, Janet E.

Parlons franchement des enfants et du sport — Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs et des enseignants  
Traduction de : *Straight Talk About Children and Sport*  
Comprend des références bibliographiques.  
ISBN 2-7619-1400-7

1. Sport pour enfants 2. Sport pour enfants — Aspect psychologique 3. Sport pour enfants — Aspect physiologique I. Dickson, Louise II. Association canadienne des entraîneurs III. Titre

GV709.2.L4214 1997 796'.01'922 C97-900237-0

## DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

- Pour le Canada et les États-Unis:  
**MESSAGERIES ADP\***  
955, rue Amherst  
Montréal, Québec  
H2L 3K4  
Tél. : (514) 523-1182  
Télécopieur : (514) 939-0406  
\* Filiale de Sogides ltée

© 1997 Association canadienne des entraîneurs. Publié par Les Éditions de l'Homme.

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, de stocker dans un système de recherche documentaire ou de transmettre ce document en totalité ou en partie par un moyen électronique ou autre sans l'autorisation écrite de l'Association canadienne des entraîneurs, 1600, promenade James-Naismith, Gloucester (Ontario) K1B 5N4.

Les programmes de l'Association canadienne des entraîneurs font l'objet d'un soutien financier accordé par Sport Canada du gouvernement du Canada.

Plusieurs photos contenues dans ce document nous ont été fournies gracieusement par *The Ottawa Citizen*, des organismes nationaux de sport et *Images Sport Canadien*.

Traduit de l'anglais au français par : MATRA • gs Inc.  
Responsable de l'édition de la version originale anglaise : Sheila Robertson  
Responsable de l'édition de la version française : Guy Thibault, Ph.D., Direction des sports, ministère des Affaires municipales, Québec  
Conception : Aerographics Creative Services

Photo de la page couverture : *The Ottawa Citizen*  
Photo de la quatrième de couverture : F. Scott Grant  
Photos de la page trois : ACSEPL, J. LeBlanc, L. Hendry

Imprimé au Canada

ISBN 2-7619-1400-7

**Parlons  
franchement**

des  
**enfants**  
et du  
**sport**

**Conseils à l'intention des parents,  
des entraîneurs et des  
enseignants**



Rédigé par :  
Janet E. LeBlanc et Louise Dickson

Commandité par :



**SOCIÉTÉ DE BIENFAISANCE  
BANQUE ROYALE DU CANADA**



# Table des matières

## *Préface*

Remerciements

Collaborateurs

Avant-propos

## **Première partie — Les enfants et le sport : une introduction**

Quelle est l'importance du sport pour les enfants ?	2
Qu'est-ce que le succès pour un enfant ?	4
Pourquoi le rôle de l'entraîneur revêt-il autant d'importance ?	6
Qu'est-ce qui incite les enfants à faire du sport ou à abandonner le sport ?	8
Comment peut-on rendre le sport plus amusant ?	10
Le sport forge-t-il le caractère ?	12
Que peuvent faire les parents et les entraîneurs pour aider les enfants à accepter la défaite ?	14
Les enfants sont-ils de petits adultes ?	16
Que peuvent faire les parents et les entraîneurs pour que le sport et la victoire ne prennent pas des proportions démesurées ?	18

## **Deuxième partie — La pratique sportive**

À quel moment les enfants devraient-ils se spécialiser dans un sport ?	22
Quels sont les risques associés à une spécialisation sportive précoce ?	24
Quels sont les signes d'un entraînement excessif ?	26
La maturité physiologique affecte-t-elle la performance ?	28
Combien d'exercice les enfants doivent-ils faire pour demeurer en forme ?	30
Comment peut-on évaluer le programme d'éducation physique d'une école ?	32
Doit-on encourager la tenue d'activités physiques mixtes ?	34
Le sport de compétition est-il trop stressant pour les enfants ?	36

À quoi reconnaît-on le stress de compétition ?	38
Est-ce que certains enfants sont plus aptes à faire face au stress que d'autres ?	40
À quel âge les enfants peuvent-ils faire du sport de compétition ?	42
Dans une ligue de compétition pour les jeunes, quel doit être le nombre de séances d'entraînement par match ?	44
Les jeunes enfants doivent-ils s'entraîner pendant la saison morte ?	46
Les filles qui font du sport profitent-elles de certains avantages spéciaux ?	48
Doit-on permettre de faire du sport aux enfants qui éprouvent de la difficulté à l'école ?	50
Quand faut-il adapter le sport à l'enfant ?	52
Les enfants ayant un problème de santé sous-jacent doivent-ils faire du sport ?	54
Quels sont les sports qui conviennent aux enfants ayant un problème médical ?	56
De quels facteurs importants doit-on tenir compte pour évaluer les sports de compétition qui conviennent aux enfants ayant une déficience ?	58

### Troisième partie — La croissance et le développement de l'enfant

La croissance et le développement de l'enfant	62
Les enfants sont-ils souples de nature ?	64
Existe-t-il un lien entre le succès d'un enfant dans le sport et l'hérédité ?	66
Quels sont les risques associés à l'obligation de «faire le poids» pour les jeunes enfants ?	68
Les entraîneurs doivent-ils contrôler le poids des enfants préadolescents ?	70
Est-ce que les enfants doivent faire des exercices visant à améliorer les qualités musculaires ?	72
Quels sont les besoins nutritifs des jeunes athlètes ?	74
Quelle quantité d'eau les enfants doivent-ils boire pendant l'exercice ?	76
Les enfants sont-ils plus sensibles que les adultes au stress dû à la chaleur et au froid ?	78

### Quatrième partie — L'esprit de l'enfant

Comment pensent ou apprennent les enfants ?	82
Comment les enfants prennent-ils une décision ?	84
Comment les enfants acquièrent-ils des aptitudes ?	86

Le sport peut-il aider les enfants à améliorer leur coordination ?	88
Le sport aide-t-il à améliorer l'estime de soi ?	90
Comment acquiert-on l'estime de soi ?	92
Quels sont les signes d'un manque d'estime de soi ?	94
Comment les entraîneurs peuvent-ils aider les enfants à acquérir l'estime de soi ?	96
Comment les enfants interagissent-ils avec les autres ?	98

## **Cinquième partie — Les blessures sportives chez les enfants**

Les enfants se blessent-ils plus facilement que les adultes en faisant du sport ?	102
Quel genre de blessures sportives les enfants peuvent-ils subir ?	104
Quelles sont les blessures sportives les plus fréquentes ?	106
Certains exercices sont-ils nuisibles aux muscles et aux os en croissance ?	108
Que peuvent faire les entraîneurs et les parents pour prévenir les blessures ?	110
Qu'est-ce qui constitue un échauffement et un retour au calme efficaces ?	112
Quels sont les facteurs à considérer lors de l'achat d'un équipement protecteur ?	114

## **Sixième partie — Le rôle des parents et des entraîneurs à l'égard des jeunes sportifs**

Quelle est l'importance du rôle des parents et des entraîneurs à l'égard des enfants ?	118
Que peut-on faire lorsque les parents se conduisent mal lors des matchs et des séances d'entraînement ?	120
Que faire si l'entraîneur se conduit mal ?	122
Pourquoi les entraîneurs doivent-ils être certifiés ?	124
Qu'est-ce qu'un entraîneur compétent ?	126
Quelles questions les parents doivent-ils poser lorsqu'ils inscrivent leur enfant à un programme sportif ?	128
Que doivent surveiller les parents lors d'un match ou d'une séance d'entraînement ?	130
La présence d'un officiel peut-elle favoriser le progrès ?	132
Les adultes dominant-ils trop le sport pour enfants ?	134



# Préface

*Parlons franchement des enfants et du sport* présente des renseignements importants sur les besoins des jeunes sportifs qui en sont encore aux premières étapes de leur développement. L'ouvrage met l'accent sur la période de six à douze ans, au cours de laquelle les enfants vivent généralement leurs premières expériences sportives. Les âges mentionnés dans ce livre ne constituent qu'un guide, car les enfants évoluent à des rythmes différents.

*Parlons franchement des enfants et du sport* a été rédigé sous forme de questions et de réponses d'une page. Chaque chapitre présente des éléments de réponse justifiés ainsi que des renseignements généraux, tout en abordant des thèmes connexes. Conçu pour faire brièvement état des connaissances actuelles dans le domaine du sport pratiqué par les enfants, ce guide ne prétend pas réunir les conclusions de l'ensemble des recherches effectuées dans ce domaine.

Le premier contact de l'enfant avec le sport lui laissera un souvenir durable. Ainsi, j'espère que ce livre aidera les parents, les entraîneurs sportifs et les enseignants à rendre cette expérience agréable pour les enfants afin qu'ils développent l'amour du sport et qu'ils le conservent toute leur vie durant.

Janet LeBlanc, M.B.A.  
Association canadienne des entraîneurs

Dans ce texte, la forme masculine est utilisée à titre générique, uniquement pour alléger le texte et en faciliter la lecture.

# Remerciements

La publication de *Parlons franchement des enfants et du sport* a été rendue possible grâce à une subvention de la Société de bienfaisance de la Banque Royale du Canada. Au nom de l'Association canadienne des entraîneurs, je remercie sincèrement la Société de son généreux soutien financier. Ont également ma reconnaissance Alain Marion, pour sa participation active au projet; Lucie LeBel, pour son excellent travail de lecture d'épreuves; David O'Malley et Alex Moyes, pour leur créativité, ainsi que Geoff Gowan, pour son engagement. Je suis particulièrement redevable à Tim Robinson pour ses conseils et son soutien. Je remercie enfin tous les professionnels dévoués dont la compétence et les nombreuses années de recherche ont permis la publication du présent ouvrage.

Janet LeBlanc

# Collaborateurs

**Oded Bar-Or**, M.D., professeur de pédiatrie, McMaster University

**Marilyn Booth**, directrice du Programme canadien de nutrition sportive, Conseil canadien des sciences et de la médecine du sport

**David Carmichael**, M.A., directeur de la recherche et du développement, The Ontario Physical and Health Education Association

**Geoff Gowan**, Ph.D., ex-président de l'Association canadienne des entraîneurs

**Lorraine Hendry**, B.Sc. (PT), directrice de la physiothérapie, Physio Sports Care Centre; directrice de la physiothérapie, Centre de médecine sportive, Université d'Ottawa

**Kathryn Keely**, M.D., pédiatre, médecine clinique; représentante canadienne au sein du Committee on Sports Medicine and Fitness de l'American Academy of Pediatrics

**William MacIntyre**, M.D., chirurgien orthopédiste, Children's Hospital of Eastern Ontario

**Alain Marion**, M.Sc., conseiller, Association canadienne des entraîneurs

**Terry Orlick**, Ph.D., professeur, École des sciences de l'activité physique, Université d'Ottawa

**Michel Portmann**, Ph.D., professeur, Département de kinanthropologie, Université du Québec à Montréal

**Keith Russell**, Ph.D., professeur agrégé, College of Physical Education, University of Saskatchewan

**Stuart Robbins**, Ph.D., directeur, School of Physical Education, York University

**Glyn Roberts**, Ph.D., psychologue du sport, Institute of Child Behaviour and Development, University of Illinois

**Lyle Sanderson**, M.Sc., professeur agrégé, College of Physical Education, University of Saskatchewan

**Ken Shields**, M.Ph.Ed., président, Commonwealth Centre for Sport Development; président, Association canadienne des entraîneurs professionnels

**Roy Shephard**, M.D. (Lond.), Ph.D., D.P.E., professeur émérite de physiologie appliquée, School of Physical and Health Education, University of Toronto

**Murray Smith**, Ph.D., psychologue du sport pratiquant en clinique

**Geraldine Van Gyn**, Ph.D., professeure agrégée, School of Physical Education, University of Victoria



# Avant-propos

Félicitations ! En lisant ce livre, vous franchissez la première étape d'un processus qui permettra aux enfants de vivre des expériences sportives enrichissantes. Les parents, les entraîneurs et les enseignants jouent en effet un rôle déterminant quant au type d'expériences que peuvent vivre les jeunes dans un milieu sportif.

Les sujets présentés dans *Parlons franchement des enfants et du sport* vous sembleront familiers, car ils reposent sur le gros bon sens. Toutefois, il y a des exceptions à toute règle !

Nous avons choisi les questions que tout bon parent, entraîneur ou enseignant devrait se poser. Les réponses vont droit au but et permettent de prendre des décisions éclairées.

Vous pouvez lire *Parlons franchement des enfants et du sport* tout d'un bloc ou encore consulter ses sections pour trouver réponse à un problème précis. Les questions sont regroupées par thèmes afin que l'information fournie vous incite à pousser vos recherches un peu plus loin.

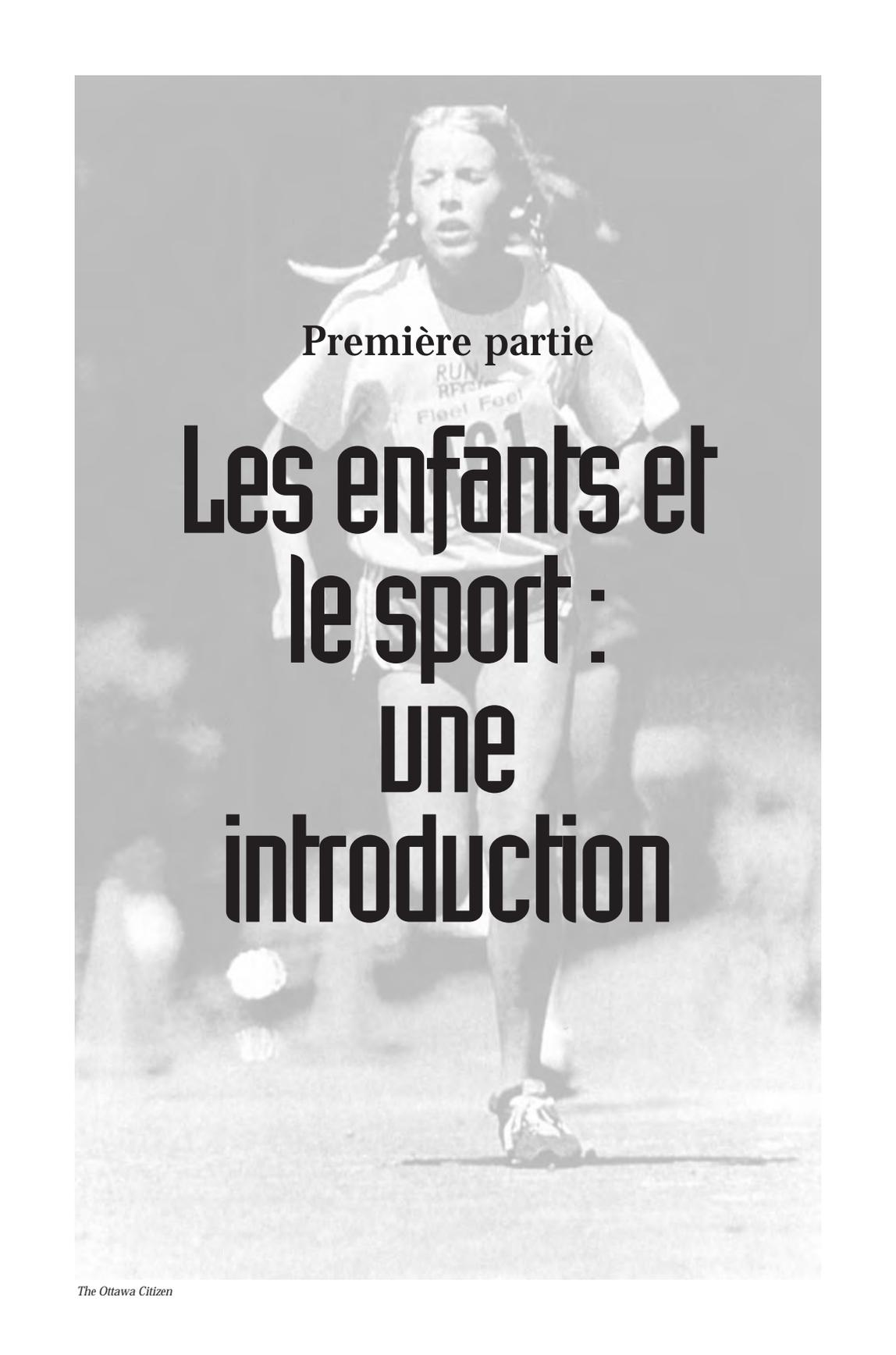
Une bibliographie complète chacune des parties. En cas de difficulté à trouver certains ouvrages de référence, veuillez communiquer avec l'Association canadienne des entraîneurs.

J'espère que ce livre vous sera extrêmement utile et que des milliers d'autres personnes comme vous le liront. Si les adultes concernés n'appliquaient ne serait-ce que la moitié de la matière qui y est présentée, de nombreux enfants canadiens en bénéficieraient.



Geoff Gowan, C.M., Ph.D.





Première partie

# Les enfants et le sport : une introduction

Quelle est  
l'importance  
du sport  
pour les  
enfants? ▶



**L**es enfants doivent faire de l'activité physique tous les jours. L'activité physique stimule la croissance et améliore la santé physique et mentale. De récentes recherches révèlent qu'il faut prendre l'habitude dès l'enfance de pratiquer régulièrement des activités physiques, afin de prévenir plusieurs problèmes de santé. Par exemple, les chercheurs dans le domaine de la médecine ont observé que les risques de souffrir d'hypertension artérielle, de diabète, de cancer du côlon, d'obésité et de maladies coronariennes à l'âge adulte sont moins élevés chez les enfants très actifs.

L'exercice est également un excellent moyen d'alléger le stress. Certains enfants souffrent autant de stress, de dépression et d'angoisse que les adultes. L'exercice améliore la santé et les enfants actifs sont mieux reposés et plus alertes. Toute activité physique, même celle pratiquée à intensité modérée, peut améliorer les aptitudes des enfants pour l'arithmétique, la lecture et la mémorisation.

En plus de contribuer au bien-être physique de l'enfant, le sport favorise son développement psychologique et social. Glyn Roberts, Ph.D., psychologue du sport à la University of Illinois, travaille dans le domaine du sport pour les enfants depuis plus de vingt ans. Il affirme que le sport fournit un environnement d'apprentissage important pour ces derniers.

«Le sport peut favoriser le développement de l'estime de soi et de la confiance en soi chez les enfants, explique Roberts. Le sport permet aussi de se tailler une place et d'être accepté par ses pairs. Les enfants sont acceptés par leurs semblables lorsqu'ils excellent dans la pratique d'activités que valorisent les autres enfants.»

Des recherches indiquent que les enfants préfèrent le sport à toute autre activité. Une étude menée aux États-Unis a démontré que les garçons et les filles des écoles secondaires préfèrent exceller dans le sport que d'obtenir de bons résultats en classe. Cette même étude révèle que les garçons qui fréquentent les écoles secondaires préfèrent échouer en classe que dans le sport.

Exceller dans un sport est un exploit social de taille, car le sport est important pour les enfants. Les jeunes garçons ont surtout recours aux jeux ou au sport pour se mesurer à leurs amis. Les enfants qui réussissent dans un sport sont plus facilement acceptés par les autres enfants de leur âge et plus susceptibles d'être choisis à titre de capitaine d'équipe ou de chef de groupe. En général, ces enfants sont plus sociables.

Les parents et les entraîneurs doivent se donner comme objectif principal d'aider les enfants à réussir dans un sport qui contribuera à leur valorisation et à leur intégration dans la société. Tous les enfants peuvent réussir dans un sport ou un autre. Il faut prendre le temps de trouver le sport qui convient à chaque enfant.



**Qu'est-ce que  
le succès pour  
un enfant ? ▶**

Les enfants ne pensent pas de la même façon que les adultes. Ils voient les choses différemment et cette façon de voir varie selon l'âge, le sexe et le sport pratiqué. Jean Whitehead, Ph.D., chercheuse britannique, a demandé à 3 000 jeunes de neuf à seize ans d'expliquer ce que représente pour eux le succès sportif. Les réponses ci-dessous proviennent d'élèves du primaire :

*«J'ai réussi mon premier plongeon renversé devant mon père et mon frère.»*

*«J'ai nagé toute la longueur de la piscine sans aide.»*

*«J'ai été le seul qui a réussi à le faire pendant l'entraînement.»*

*«Je me suis beaucoup entraîné et, un jour, j'ai réussi<sup>1</sup>.»*

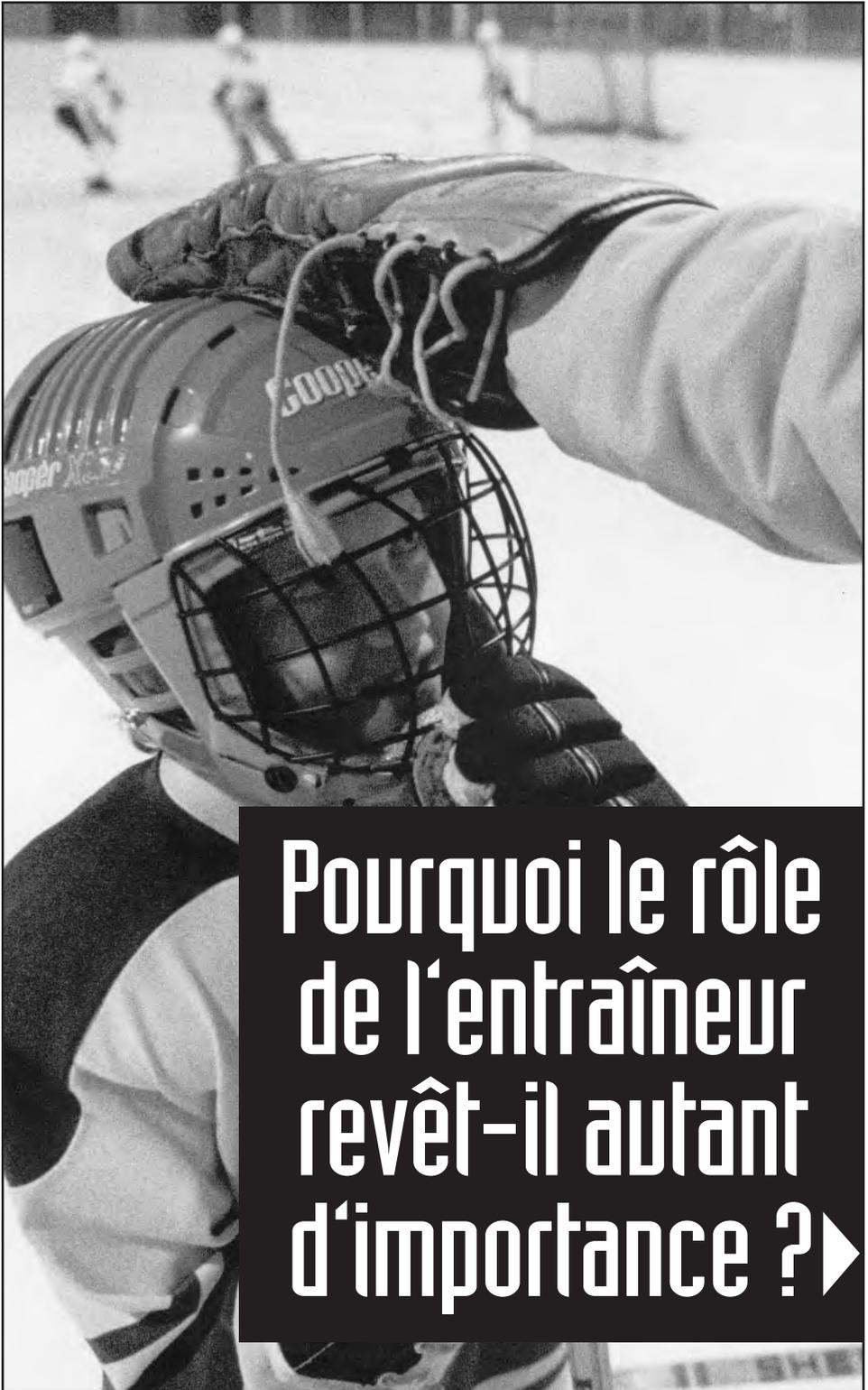
Ces réponses démontrent que les enfants ne limitent pas le succès à la victoire. En fait, la victoire est souvent la dernière raison citée par les enfants interrogés au sujet de leur participation.

Whitehead a écrit ce qui suit dans un article intitulé «Why Children Choose to do Sport—or Stop» publié dans *Coaching Children in Sport* : «Les jeunes enfants cherchent bien plus à maîtriser leur environnement et à acquérir des aptitudes qu'à vaincre les autres, du moins jusqu'à ce qu'on leur dise qu'ils doivent gagner.»

Les enfants d'environ dix ans et moins croient que le succès et les bons résultats sont le fruit des efforts fournis et leur vaudront l'approbation de la société. Ils n'ont pas d'attentes précises quant à leur succès futur dans le sport, car leur capacité à évaluer leurs propres aptitudes se développe très lentement. Ils croient que ceux qui y mettent l'effort réussiront et que ceux qui réussissent ont travaillé fort. Pour les enfants de cet âge, terminer la course peut signifier le succès, qu'ils aient terminé premier, deuxième ou vingtième.

Les enfants commencent à comparer leurs aptitudes à celles des autres enfants vers l'âge de six ou sept ans. Ils commencent alors à se demander si les autres peuvent faire les mêmes choses qu'eux. Ils qualifient de «difficiles» les choses que très peu d'enfants réussissent à faire. Ce n'est que vers l'âge de douze ans que l'enfant pourra faire la différence entre l'aptitude, la chance, l'effort et le talent sportif.

Les enfants jugent très mal leurs propres aptitudes. Ils doivent donc faire appel aux autres pour savoir s'ils se sont améliorés et où ils se situent par rapport aux autres. Les parents ont donc l'immense responsabilité d'établir des normes raisonnables qui ne décevront pas l'enfant.



**Pourquoi le rôle  
de l'entraîneur  
revêt-il autant  
d'importance ? ▶**

Les préadolescents sont les baromètres de la réaction des adultes, dit Glyn Roberts, Ph.D., psychologue du sport. Les enfants étant incapables d'évaluer leurs propres aptitudes, ils doivent interpréter leurs expériences d'après les paroles et les gestes des adultes. Les cris d'encouragement ou, au contraire, les regards désapprobateurs des parents et des entraîneurs constituent un jugement sur les aptitudes et les prestations des enfants. Les adultes ont donc une influence importante sur la façon dont les jeunes se perçoivent.

La méthode utilisée par l'entraîneur pour corriger une technique, favoriser un comportement ou souligner une erreur sera un facteur déterminant du développement ou de la perte de l'estime de soi chez les jeunes athlètes. Une étude récente menée au Québec démontre que 96 % des jeunes disent que les entraîneurs ont une grande influence sur leur comportement alors que seulement 65 % affirment qu'il en est de même pour les enseignants et 55 % pour les parents. Les bons entraîneurs savent qu'ils ont une influence importante sur le comportement et le développement de l'estime de soi et de la confiance des jeunes avec lesquels ils travaillent.

L'amélioration de la confiance en soi se fait en mettant l'accent sur les forces plutôt que sur les faiblesses. Un bon entraîneur doit utiliser une approche positive et suivre les conseils suivants.

**Félicitez sincèrement et à profusion les enfants qui acquièrent ou maîtrisent de nouvelles habiletés physiques.** Certains chercheurs suggèrent d'encourager positivement l'enfant à trois ou quatre reprises avant de lui donner des directives techniques, des conseils ou de le corriger.

**Utilisez l'approche «sandwich» pour corriger les erreurs.** Offrez un conseil technique entre deux encouragements afin de mettre l'accent sur les points forts de l'enfant.

**Ayez des attentes réalistes fondées sur les aptitudes de la personne.** Ne vous attendez pas à ce que les enfants réussissent comme de petits adultes.

**Récompensez l'atteinte d'un objectif et non seulement les résultats.** La victoire peut être un objectif irréalisable pour certains enfants.

**Accordez la même récompense à l'effort qu'à la victoire.**

**Montrez aux enfants qu'il faut fournir un effort maximum pour viser la victoire<sup>2</sup>.**

*«Tout athlète mérite  
un entraîneur certifié.»*

Slogan du Programme national  
de certification des entraîneurs



**Qu'est-ce qui incite les  
enfants à faire du sport ou  
à abandonner le sport ? ▶**

Il n'est pas facile de comprendre les raisons qui motivent les enfants à faire du sport, notamment parce que ces raisons sont multiples et peuvent changer d'une journée à l'autre. Les parents et les entraîneurs doivent comprendre ces raisons afin d'encourager les enfants à continuer à faire du sport.

En règle générale, les enfants font du sport pour s'amuser, améliorer leur technique, appartenir à un groupe, réussir, obtenir de la reconnaissance, se mettre en forme et faire quelque chose d'excitant. Par contre, ils abandonnent le sport parce qu'ils ont d'autres intérêts, par ennui, par manque de succès, ou à cause des pressions, d'un manque d'intérêt de leur entourage, du départ de leurs amis ou parce qu'ils ne s'amuse plus.

Terry Orlick, Ph.D., professeur de psychologie du sport à l'Université d'Ottawa, dit que les enfants font du sport parce que cela leur procure du plaisir. Ils veulent se sentir désirés, valorisés, et cherchent à s'amuser. Les enfants que l'on relègue soudainement au banc ou que l'on retire de l'alignement pour que l'équipe puisse gagner se sentent incompetents et rejetés.

Les enfants ne pratiquent pas un sport d'équipe dans le but de s'asseoir et ne rien faire. Le sport ne leur procure aucun plaisir s'ils n'ont pas l'occasion de jouer. Des études ont révélé que les enfants préfèrent jouer pour une équipe perdante que d'être assis sur le banc d'une équipe gagnante. Les enfants qui ne jouent pas perdent rapidement tout intérêt pour le sport.

Martha Ewing, Ph.D., et Vern Seefeldt, Ph.D., de l'Institute for the Study of Youth Sports à la Michigan State University, ont interrogé 26 000 jeunes âgés de dix à dix-huit ans pour connaître les raisons pour lesquelles ils font du sport ou abandonnent le sport, et ce qu'ils pensent de la victoire. L'étude a révélé que le «plaisir» est la principale raison qui motive les enfants à faire du sport et que l'absence de plaisir est la raison principale pour laquelle ils abandonnent le sport. En fait, les garçons et les filles disent que le changement le plus important qu'ils apporteraient au sport qu'ils ont abandonné est de rendre les séances d'entraînement plus amusantes.

*«Il est intéressant de constater  
que même les athlètes professionnels  
abandonnent le sport lorsque celui-ci  
ne leur procure plus aucun plaisir.»*

Stuart Robbins, Ph.D.

Ex-entraîneur de soccer-football de niveau national



**Comment peut-on  
rendre le sport  
plus amusant ? ▶**

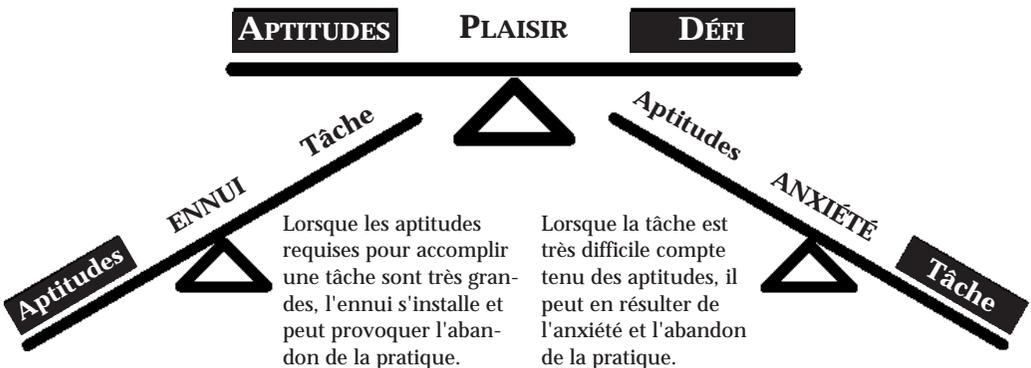
**L**e sport donne aux jeunes une occasion de vivre des expériences enrichissantes en leur offrant la possibilité d'acquérir de nouvelles habiletés ou de relever de nouveaux défis. Les jeunes enfants maîtrisent souvent les nouvelles techniques très rapidement lorsqu'ils commencent à faire du sport. Par exemple, certains enfants qui ne réussissent pas à attraper la balle lors de la première pratique parviennent à le faire et à lancer relativement bien après seulement une semaine d'entraînement. Les enfants qui voient leurs aptitudes s'améliorer tireront énormément de satisfaction du sport. Pour ceux qui vivent une enfance difficile, le sport peut constituer la seule source de gratification.

Steven Danish, Ph.D., directeur du Life Skills Centre et professeur de psychologie à la Virginia Commonwealth University, croit que c'est l'équilibre entre le défi et les aptitudes qui procure du plaisir dans le sport. Le plaisir atteint son paroxysme lorsque les participants déterminent eux-mêmes les défis à relever et mesurent leur rendement par rapport à cet objectif. La récompense vient d'avoir atteint ses propres objectifs et non d'avoir participé à une compétition où l'on n'exerce aucun contrôle.

Murray Smith, Ph.D., psychologue du sport d'Edmonton, a confirmé cette affirmation en observant de jeunes adeptes de la planche à roulettes à l'œuvre. «C'est une activité dangereuse qui exige un niveau d'aptitude très élevé, dit-il. Les blessures sont rares, car les jeunes contrôlent les risques qu'ils prennent et sont en mesure de décider s'ils sont prêts à passer à l'étape suivante.»

Les enfants doivent relever un défi, mais ils peuvent devenir angoissés et avoir envie d'abandonner si le défi est trop grand. D'autre part, l'ennui s'installe rapidement lorsque les jeunes doivent répéter de façon incessante des exercices qui ne posent plus aucun défi.

**LE PLAISIR DANS LE SPORT EST LE RÉSULTAT  
D'UN ÉQUILIBRE ENTRE LES APTITUDES ET LE DÉFI<sup>3</sup>.**





**Le sport  
forge-t-il le  
caractère ? ▶**

**S**tuart Robbins, Ph.D., directeur de l'École d'éducation physique de la York University, à North York, en Ontario, affirme que le sport en tant que tel n'est ni bon ni mauvais. Les effets positifs et négatifs associés au sport ne sont pas le résultat de la participation mais plutôt de la nature de l'expérience.

Le sport fournit des occasions de vivre des expériences positives qui forgent le caractère lorsque l'encadrement est confié à des personnes ayant une bonne attitude. Il donne alors aux jeunes l'occasion de connaître les règles et les valeurs sociales. Il définit le besoin de s'accorder avec les autres et d'être accepté au sein d'une équipe. Il joue un rôle de première importance dans la promotion de l'esprit sportif et des valeurs telles que la tolérance, l'équité et la responsabilité.

La pratique sportive, lorsqu'elle est bien encadrée, donne aux enfants l'occasion :

- de reconnaître les bienfaits d'un mode de vie actif;
- de se créer une image de soi positive;
- d'apprendre à agir comme membre d'une équipe;
- d'évoluer en société avec d'autres enfants et adultes;
- d'apprendre à faire face à l'échec comme à la réussite;
- d'apprendre à respecter les autres<sup>4</sup>.

C'est en Grande-Bretagne, au XIX<sup>e</sup> siècle, que s'est développée l'idée que le sport forge le caractère. En effet, on y a développé la conviction que le sport inculque la discipline nécessaire pour former les dirigeants de demain et que l'activité physique est une expérience sociale ayant une influence importante sur les attitudes et les valeurs.

Les Britanniques ont utilisé le sport pour inculquer des valeurs clés aux jeunes, notamment l'équité et la justice. Le respect des règlements et de l'adversaire ainsi que l'honnêteté et la capacité de faire face à l'échec autant qu'à la victoire étaient considérés par ces derniers comme des valeurs fondamentales de tout bon citoyen. La philosophie britannique n'encourageait pas le sport pour ses valeurs extrinsèques comme la gloire ou l'argent, car celles-ci favorisent les comportements inéquitables<sup>5</sup>.

Les critiques du sport de compétition moderne ne croient pas que la pratique sportive forge le caractère. L'appât du gain qui mène parfois à des situations grotesques — comme on le relate parfois dans la presse sportive — remet en cause les valeurs traditionnellement attribuées au sport. Lorsqu'il favorise la victoire à tout prix, le sport n'a plus les airs d'un véhicule des bonnes valeurs humaines. Lorsque la victoire prend trop d'importance, les autres valeurs associées au sport perdent leur place.



**Que peuvent faire  
les parents et les  
entraîneurs pour  
aider les enfants à  
accepter la défaite ? ►**

Il y a toujours des gagnants et des perdants dans une compétition sportive. En fait, comme on a généralement tendance à considérer que seuls ceux qui terminent au premier, deuxième et troisième rangs sont des gagnants, les perdants sont habituellement plus nombreux que les gagnants ! Accepter la défaite est une des leçons les plus importantes que puisse inculquer le sport aux jeunes.

Les adultes qui organisent et encadrent des activités sportives peuvent jouer un rôle déterminant dans la façon dont les enfants pourront tirer une leçon de leurs expériences de victoire et de défaite. Par exemple, les entraîneurs qui font toujours une «entorse» au règlement pour obtenir la victoire enseignent aux enfants qu'il n'y a rien de mal à tricher. Les enfants qui sont conseillés par un entraîneur qui respecte les règlements verront au contraire les questions morales d'un bon œil.

Ken Shields, ex-entraîneur de l'équipe nationale masculine de basket-ball, dit que «les enfants doivent apprendre à accepter la défaite pendant leur formation. Ils doivent apprendre à un très jeune âge à célébrer leurs réalisations même s'ils n'ont pas gagné la compétition. Les entraîneurs contribuent de façon très importante à créer l'environnement dans lequel évoluent les enfants.»

Les parents et les entraîneurs peuvent apprendre aux enfants à accepter la défaite en ne lui accordant pas trop d'importance. Il faut rappeler aux enfants que tous les athlètes connaissent la défaite de temps à autre, même les super-vedettes.

Limiter la critique aide aussi les enfants à accepter la défaite. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de leur rappeler la défaite. On doit plutôt récompenser leurs efforts et leur dire qu'on tire tous des leçons de nos défaites.

Les enfants peuvent parfois se retrouver dans une situation où la victoire est impossible. Malheureusement, les organisateurs sportifs favorisent généralement le regroupement des enfants selon l'âge plutôt que selon la taille et le poids. L'enfant risque donc de se retrouver dans un groupe qui ne lui convient pas, physiquement ou mentalement, et d'être ainsi incapable de maîtriser une technique ou de gagner une compétition.

*«La tâche de l'entraîneur consiste à structurer et à mettre au point des séances d'entraînement qui permettent à tout coup de faire vivre aux enfants la réussite. La victoire favorise la victoire.»*

Doug Clement, M.D.  
Entraîneur olympique en athlétisme  
*Success Stories*



**Les enfants  
sont-ils de petits  
adultes ? ▶**

**B**ien sûr que non, mais plusieurs parents semblent persuadés du contraire.

C'est ce qu'on peut conclure quand on observe un enfant de cinq ans qui patine de peine et de misère mais qui porte un équipement de hockey d'environ 500 \$ et qui essaie de jouer un jeu d'adulte, selon les règlements des adultes, sous la stricte supervision d'un officiel. C'est également ce qu'on peut conclure lorsqu'on voit une jeune patineuse de neuf ans sauter et exécuter des pirouettes sur la glace dans un costume couvert de paillettes et de pierres du Rhin.

Il est difficile de se rappeler que les enfants sont des enfants lorsqu'ils sont habillés comme des athlètes professionnels. Plusieurs parents font l'erreur de penser que le sport pour enfants est une version miniature du sport pour adultes.

Murray Smith, Ph.D., met les parents en garde. En effet, les environnements sportifs pour adultes ne conviennent pas aux enfants et peuvent même leur être néfastes. Les modes d'apprentissage, les techniques de jeu et l'organisation du jeu des adultes ne conviennent pas toujours aux enfants, car ils ne pensent pas comme les adultes. Leur cerveau n'est pas encore complètement développé et ils sont incapables de prendre des décisions compliquées ou de régler des problèmes très complexes.

Ainsi, par exemple, au soccer-football, dès qu'il y a un coup franc, on retrouve 20 paires de jambes à moins de 10 mètres du ballon, tout comme un essaim d'abeilles suit la reine, alors que les entraîneurs crient aux joueurs de «rester en position» et de «retourner à leur place». Dans ce type de situation, les enfants agissent en enfants; regroupés autour du ballon, les enfants jouent un jeu individuel. Le «travail en équipe» exige la maîtrise de concepts que les enfants sont trop jeunes pour saisir : ils doivent comprendre les règlements et leur propre rôle par rapport à celui des autres. Ces concepts sont trop abstraits pour de jeunes enfants.

Les jeux doivent être modifiés en fonction du niveau de développement de l'enfant. Ainsi, le sport convient davantage aux enfants lorsque les règlements sont adaptés à leur âge mental et que l'accent est mis sur le plaisir et l'acquisition d'aptitudes plutôt que sur le résultat final.



**Que peuvent faire les parents  
et les entraîneurs pour  
que le sport et la victoire  
ne prennent pas des  
proportions démesurées ? ▶**

Les enfants ont l'habitude de voir les choses d'une façon qui leur est propre. Plusieurs enfants ignorent s'ils ont perdu ou gagné à la fin d'un match. Les parents et les entraîneurs analysent les résultats d'une compétition alors que les enfants les oublient en retournant à la maison. Une enquête téléphonique menée par USA Today et NBC révèle qu'environ trois jeunes de dix à dix-sept ans sur quatre n'auraient pas objection à ce que l'on ne tienne pas compte des résultats pendant les matchs.

La tendance à favoriser la victoire à tout prix est à l'origine de bien des maux dans le sport pour enfants. Au contraire, il est possible de mettre l'accent sur les efforts et la poursuite de la victoire. Les bons entraîneurs savent qu'en maîtrisant de nouvelles habiletés et en apprenant à viser l'excellence, les enfants pourront se mesurer avec confiance à d'autres adversaires, même s'ils commettent des erreurs.

Il est important que le sport ne représente qu'un des éléments d'une vie équilibrée. Les enfants qui passent vingt heures par semaine dans la piscine ou le gymnase n'ont pas le temps de prendre des cours de musique, de jouer avec leurs amis ou de participer à des événements culturels. Les enfants doivent apprendre à un jeune âge que le sport n'est qu'une des composantes d'une vie active et équilibrée.

Geoff Gowan, Ph.D., ex-président de l'Association canadienne des entraîneurs, précise que l'enfant doit vivre toutes sortes d'expériences sportives. «Il est important que l'enfant pratique un peu de hockey, de base-ball, de soccer-football et de gymnastique, dit Gowan. Ceci réduit la pression et apprend aux jeunes que la participation est l'essence même du sport.»

Les enfants qui pratiquent plusieurs sports développeront des aptitudes pour la course, les sauts, les lancers, les attrapés, les coups de pied, les élans et le tir — bref, toutes les formes de mouvement. «Les enfants qui acquièrent ces habiletés de base se construisent une rampe de lancement pour l'avenir», dit Gowan.

Les parents doivent aussi chercher à intéresser leurs enfants à des activités qu'ils pourront pratiquer toute leur vie durant. La participation à des sports tels que la natation, le cyclisme, le ski et le soccer-football ne connaît aucun âge limite. Par contre, les sports très robustes, où les collisions sont nombreuses, ne peuvent être pratiqués toute une vie sans blessure.

## Notes de renvoi

- 1 Whitehead, J. (1993). Why children choose to do sport—or stop, *Coaching Children in Sport*, London, E&FN SPON, p. 110.
- 2 Petlichkoff, L. (1994-1995). Introductory philosophy: developing the appropriate objectives in sport, *Coaching Focus*, 27 (hiver), p. 3-4.
- 3 Danish, S. (1990). *American youth and sports participation*, Athletic Footwear Association, Florida, American Youth Sports Foundation, p. 7.
- 4 American Sport Education Program (1994). *SportParent*, Champaign, Human Kinetics, p. 4.
- 5 Todd, D. (1996). Sports: The games we play promote everyday values, *The Ottawa Citizen*, le samedi 27 avril.

## Bibliographie

- Almond, C. (1993). *Physical activity levels in children—The implications for physical education*, *Physical Activity in the Lifecycle: Proceedings*, Israël, Wingate Institute, p. 117-125.
- American Sport Education Program (1994). *SportParent*, Champaign, Human Kinetics, p. 4.
- DeMarco, T. et K. Sidney (1989). Enhancing children's participation in physical activity, *Journal of School Health*, 59(8), p. 337-340.
- Deshaies, P., Vallerand, R. et J.P. Cuerrier (1984). *La connaissance et l'attitude des jeunes sportifs québécois face à l'esprit sportif*, Québec, Régie de la sécurité dans les sports du Québec.
- Dodd, M. (1990). Children say having fun is no. 1, *USA Today*, le 10 septembre.
- Duda, J.L. (1992). Motivation in sport settings: a goal perspective approach, *Motivation in Sport and Exercise* (G.C. Roberts, éd.), Champaign, Human Kinetics, p. 57-92.
- Evans, J. et G.C. Roberts (1987). Physical competence and the development of children's peer relations, *Quest*, 39, p. 23-35.
- Fishburne, G. et D.A. Harper-Tarr (1990). An analysis of the typical elementary school timetable: a concern for health and fitness, sport and physical activity, *The Proceedings of the AIESEP World Convention*, juillet, London, E&FN SPON, p. 362-375.
- Grace, N. (1987). Sports medicine section position paper: school physical education program, *Ontario Medical Review* (mars), p. 218-221.
- Keays, J. (1993). *The effects of regular (moderate to vigorous) physical activity in the school setting on students' health, fitness, cognition, psychological development, academic performance and classroom behaviour*, North York, North York Community Health Promotion Research Unit.
- Martens, R. (1985). Coaching Philosophy—winning and success, *Coaching Focus*, National Coaching Foundation, (automne), 2, p. 16.
- Orlick, T. (1974). The athletic dropout—a high price for inefficiency, *Journal de l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique et le loisir* (novembre/décembre), 41(2), p. 11-13.
- Orlick, T. et C. Botterill (1975). *Every Kid Can Win*, Chicago, Nelson-Hall, p. 12.
- Petlichkoff, L. (1994-1995). Introductory philosophy: developing the appropriate objectives in sport, *Coaching Focus*, 27 (hiver), p. 3-4.
- Powell, K., Thompson, P., Caspersen C. et J. Kendrick (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease, *Annual Review of Public Health*, 8, p. 253-287.
- Pridham, S. et M. Hauswirth (1992). *Success Stories*, Victoria, Sport Management Group, p. 3.
- Roberts, G.C. et D. Treasure (1993). The importance of the study of children in sport: an overview, *Coaching Children in Sport*, London, E&FN SPON, p. 3-16.
- Rowland, T.W. (1990). *Exercise and Children's Health*, Champaign, Human Kinetics, p. 178.
- Schreiber, L. (1990). *The Parents' Guide to Kids' Sports*, Boston, Little, Brown and Company.
- Seefeldt, V., Ewing, M. et S.E. Walk (1992). *An overview of youth sports*, Washington DC, Paper commissioned by the Carnegie Council on Adolescence.
- Shephard, R. (1984). Physical activity and wellness of the child, *Advances in Pediatric Sport Sciences*, 1, Champaign, Human Kinetics, p. 1-28.
- Spink, K. (1988). *Give your Kids a Sporting Chance*, Toronto, Summerhill Press.
- Todd, D. (1996). Sports: The games we play promote everyday values, *The Ottawa Citizen*, le 27 avril.

A black and white photograph of a young child in a baseball uniform running on a field. The child is wearing a helmet and a jersey with a striped sleeve. The background is blurred, showing other people and a fence.

Deuxième partie

# La pratique sportive



À quel moment les  
enfants devraient-ils  
se spécialiser dans  
un sport ? ►

Les experts sont unanimes. De façon générale, les enfants devraient éviter de se spécialiser afin d'acquérir une vaste gamme d'aptitudes sportives. Les parents et les entraîneurs devraient décourager la spécialisation jusqu'à l'adolescence. Si l'adolescent possède un talent et des aptitudes pour un sport et qu'il aime particulièrement ce sport, il pourra alors augmenter le temps qu'il y consacre.

Lyle Sanderson, professeur agrégé au Département d'éducation physique de la University of Saskatchewan, dit qu'il faut encourager les enfants prépubères à pratiquer le plus grand nombre de sports possible afin qu'ils développent une vaste gamme d'habiletés motrices.

Les enfants prépubères âgés de plus de huit ans doivent, à cette fin, être bien encadrés dans leur pratique sportive. En effet, ils possèdent à cet âge une plus grande facilité à développer des patrons de mouvements qu'à l'adolescence. Une spécialisation sportive précoce risque de priver les enfants d'un vaste bassin d'occasions d'apprentissage.

«La situation actuelle en gymnastique et en natation est criminelle, dit Sanderson. Les enfants de huit ans qui passent vingt heures et plus dans le gymnase ne se préparent pas à affronter la vie.»

Les enfants qui consacrent trop de temps à un seul sport risquent l'épuisement physique et émotif. Ils ne vivent pas une expérience équilibrée qui puisse leur permettre de devenir des adultes sains psychologiquement.

«Je ne crois pas qu'il est bon pour l'enfant de consacrer tous ses efforts à une seule activité, dit Sanderson. S'il perd sa capacité de pratiquer ce sport, il croira avoir tout perdu. Les enfants ont besoin de temps pour jouer. Plusieurs parents, désirant ce qu'il y a de mieux pour leurs enfants, les inscrivent à un trop grand nombre d'activités organisées. Jouer au ballon ou à la cachette sont des activités tout aussi saines.»

Les enfants devraient être exposés au plus grand nombre d'activités possible alors que leur soif d'apprendre de nouveaux gestes est particulièrement grande. Les enfants qui n'ont pas encore subi les poussées de croissance qui caractérisent l'adolescence possèdent une très grande facilité à développer les habiletés motrices de base. Une spécialisation précoce limite le potentiel de l'enfant dans tous les sports, y compris le sport dans lequel il se spécialise.



**Quels sont les  
risques associés à  
une spécialisation  
sportive précoce ? ▶**



Plusieurs parents aimeraient que leur enfant devienne le prochain Wayne Gretzky ou remporte une médaille olympique comme Annie Pelletier.

Ces rêves ont leur prix toutefois. Devenir champion peut exiger dix ans ou plus de préparation intensive. De plus, le succès n'est jamais garanti. Les récompenses peuvent être inexistantes pour l'enfant : une enfance perdue, une santé psychique endommagée et même une vie affectée par des blessures ou le spectre de l'échec sportif. Les enfants qui se spécialisent dans un sport à un âge précoce peuvent avoir de la difficulté à accepter l'échec sportif lorsqu'ils seront plus âgés.

Le livre *Little Girls in Pretty Boxes* de la chroniqueuse sportive Joan Ryan lève le voile sur les conséquences de l'entraînement des gymnastes d'élite féminines et des patineuses artistiques. Elle décrit l'entraînement qui mène ces jeunes athlètes jusqu'au point de rupture. Son livre est une litanie d'histoires de désordres alimentaires, d'arrêts de croissance, de fractures de stress et d'éclatements de familles. Ryan associe les exigences d'un entraînement très rigoureux à de la violence à l'endroit des enfants.

La spécialisation sportive précoce des enfants a des conséquences coûteuses, comme la tendinite de l'épaule, le *tennis-elbow*, les fractures de stress des coureurs et les problèmes chroniques de surutilisation associés à l'entraînement intensif. Les médecins rapportent une hausse marquée de l'incidence de ces maux, même chez les enfants.

D'après Lyle Sanderson, éducateur physique, plusieurs parents et entraîneurs croient que les enfants doivent se spécialiser en bas âge pour atteindre l'excellence sportive. Il rappelle aux parents que les enfants ne se développent pas tous au même rythme et que plusieurs jeunes vedettes ont tout simplement atteint la maturité physique avant les autres enfants du même âge.

Le rôle des entraîneurs et des parents consiste à aider les enfants à prendre de bonnes décisions à l'égard du sport. Les parents qui aiment leurs enfants doivent les inciter à une pratique sportive équilibrée et à adopter de saines habitudes de vie, tout comme ils défendent les collations sucrées avant le sommeil.



**Quels sont les  
signes d'un  
entraînement  
excessif ? ▶**

Le surentraînement est un phénomène complexe dont les causes précises demeurent nébuleuses. Il est difficile de prévenir le surmenage dû à l'entraînement, car les symptômes varient d'une personne à l'autre et il n'existe pas de signes avant-coureurs décelables. Il y a toutefois consensus à l'effet que le repos prolongé est la seule façon d'y remédier.

Il existe plusieurs symptômes du surentraînement, notamment la léthargie, la perte d'appétit, une augmentation de l'incidence de maladies infectieuses, un sommeil troublé et la dépression. L'athlète surentraîné n'atteindra pas ses niveaux de performance habituels, ne voudra plus faire de compétitions et pourra même abandonner la pratique sportive.

L'entraînement excessif peut également être en cause lorsque l'enfant :

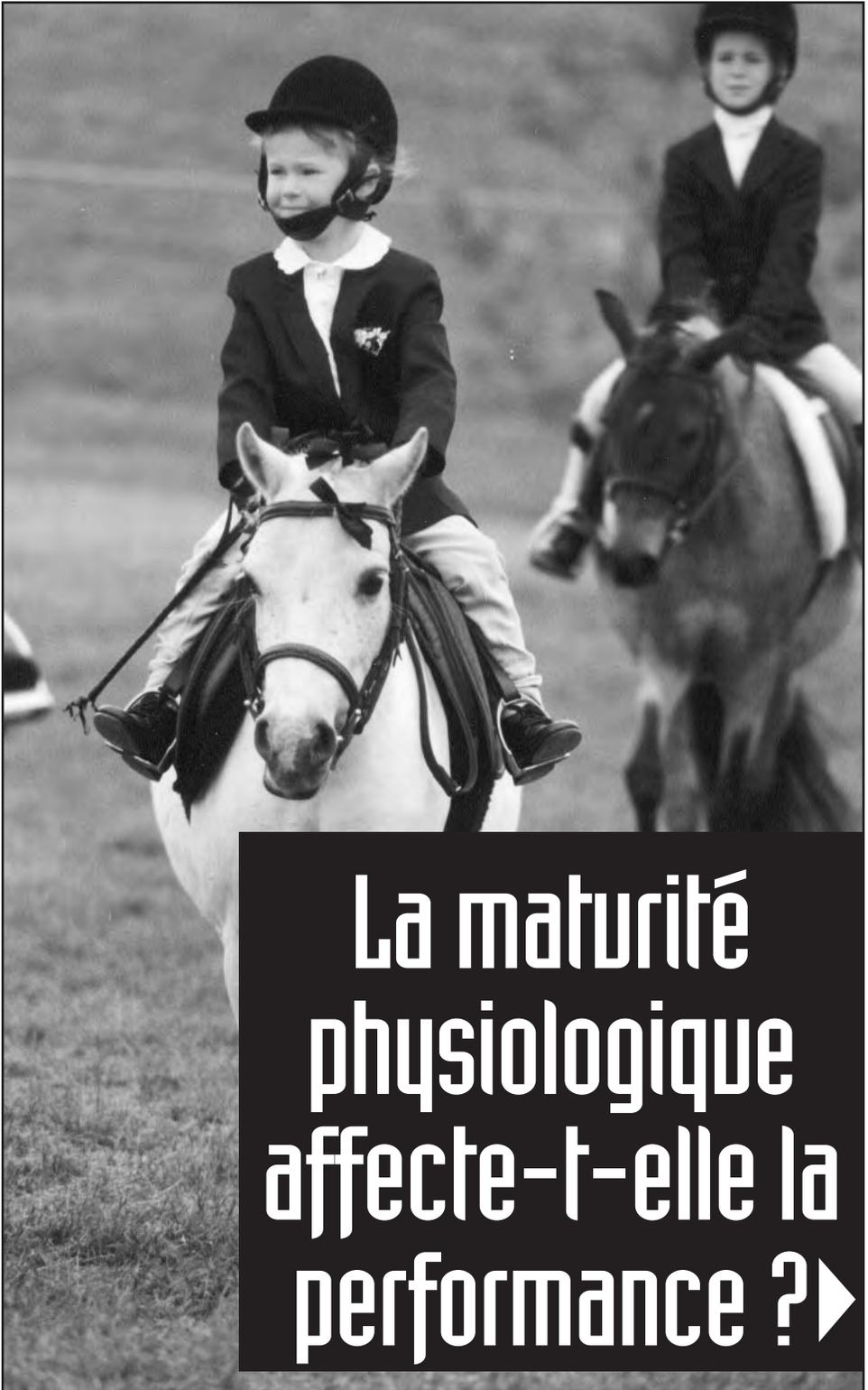
- est irritable ou se fatigue facilement;
- éprouve des problèmes physiques ou des désordres alimentaires;
- connaît une baisse d'estime de soi;
- a des sautes d'humeur ou se critique davantage<sup>1</sup>.

En règle générale, les jeunes qui s'entraînent de façon excessive éprouvent une fatigue persistante et connaissent une baisse du niveau de performance. Il est normal d'être fatigué après avoir fait de l'exercice, mais un athlète qui est toujours fatigué et qui manque d'énergie peut être en train de subir les conséquences du surentraînement. Les experts sont unanimes : le repos et la récupération constituent des éléments critiques de tout programme d'entraînement.

Les cas de surentraînement sont rares chez les jeunes qui font du sport mais cette situation peut survenir si le jeune athlète suit un programme d'entraînement excessif. Roy Shephard, Ph.D., professeur émérite de physiologie appliquée à la School for Physical and Health Education de la University of Toronto, explique qu'un enfant moyen ne poussera pas ses efforts au-delà de ses capacités mais qu'un entraîneur peut inciter l'enfant à le faire par excès d'enthousiasme.

Il n'y a pas que les enfants membres de l'élite sportive qui risquent de s'entraîner de façon excessive. Les entraînements trop fréquents, trop intenses, trop longs ou qui ne comprennent pas suffisamment de périodes de repos peuvent entraîner une fatigue physique et mentale chez les athlètes de tous les âges.

Plus on met l'accent sur la victoire et la performance à tout prix, plus l'enfant risque de subir les effets néfastes d'un entraînement excessif. Ces effets néfastes peuvent être la conséquence d'une seule séance d'entraînement trop chargée, mais sont habituellement le résultat d'un programme d'entraînement trop ambitieux. Par exemple, insister pour que les jeunes établissent de nouveaux records pour leur groupe d'âge peut inciter les jeunes athlètes à s'entraîner à l'excès.



**La maturité  
physiologique  
affecte-t-elle la  
performance ? ▶**

◀ **C**ertains enfants deviennent pubères à un très jeune âge et d'autres à un âge plus avancé. Les entraîneurs et les parents n'ont pas à s'inquiéter de la situation. Des études ont révélé qu'il peut y avoir une différence de maturité physiologique de quatre ans chez les enfants de douze ans. Les enfants qui se développent plus rapidement peuvent mesurer environ 30 cm de plus et peser de 14 à 18 kg de plus qu'un enfant se développant à un âge plus avancé.

En général, les enfants qui se développent plus rapidement réussissent mieux dans les sports qui exigent de la force, de la puissance et de la vitesse, comme le hockey et le basket-ball, et atteignent des niveaux de performance supérieurs à ceux des enfants dont la maturation physiologique est plus lente. Par contre, dans d'autres sports, c'est tout à fait le contraire. Les patineuses artistiques et les gymnastes n'ont pas avantage à être grandes et corpulentes. Plus la patineuse est légère, plus il lui est facile de réussir ses sauts.

Cette différence dans le rythme de développement des jeunes pose tout un défi. Certains entraîneurs ne saisissent pas ce phénomène et commettent des erreurs en choisissant les athlètes qui formeront leurs équipes. Les jeunes qui se développent rapidement peuvent obtenir de bons résultats sportifs plus facilement. En effet, ils sont les premiers choisis pour former les équipes et ils reçoivent énormément d'attention de la part de leur entraîneur. Ceci a pour effet de miner l'estime de soi des enfants qui se développent plus lentement et même de les inciter à abandonner la pratique de leur sport.

À ce titre, l'histoire de Michael Jordan est assez éloquente : éliminé de son équipe au secondaire, il est devenu par la suite un des meilleurs joueurs de basket-ball de tous les temps.

Depuis quelque temps, dans le milieu du hockey, on entend souvent parler des jeunes qui se développent lentement. Cette préoccupation a commencé à se manifester lorsque la Ligue nationale de hockey s'est mise à recruter des athlètes de dix-huit ans. Aujourd'hui, l'on cherche à recruter des athlètes encore plus jeunes, ce qui pourrait priver la Ligue d'athlètes qui se développent plus lentement, comme ce fut le cas de Guy Lapointe et de Larry Robinson, deux membres du Temple de la renommée du hockey qui ont commencé à patiner à l'âge de treize ans.

Les parents et les entraîneurs doivent encourager les enfants qui se développent tardivement à continuer de faire du sport jusqu'à ce qu'ils atteignent la maturité physiologique. Vers la fin de l'adolescence, certains enfants qui se sont développés plus lentement surpassent parfois les enfants qui se sont développés plus tôt. Plusieurs athlètes olympiques se sont développés à un âge avancé. Lloyd Langlois, athlète de ski acrobatique, a réalisé des performances éclatantes pour remporter une médaille olympique, mais n'a connu aucun succès alors qu'il était jeune, en jouant au hockey avec ses copains.



**Combien  
d'exercice  
les enfants  
doivent-ils  
faire pour  
demeurer en  
forme ? ▶**

◀ **E**n règle générale, les enfants ont besoin d'au moins trente minutes d'activité physique vigoureuse par jour. Chacune des séances d'activité physique doit solliciter le système cardiorespiratoire et donc s'accompagner d'une augmentation de la fréquence cardiaque de l'enfant bien au-delà de sa fréquence cardiaque de repos. La plupart des maladies cardio-vasculaires ne surviennent que chez les adultes. Par contre, on a déjà décelé des dépôts de gras dans les artères d'enfants de trois ans, et environ 5 % des enfants souffrent d'hypertension. La pratique régulière d'activités physiques de type aérobie améliore la fonction cardiaque et réduit le risque de souffrir de maladies du système cardio-vasculaire.

Michel Portmann, Ph.D., professeur au Département de kinanthropologie à l'Université du Québec à Montréal et entraîneur de Bruny Surin, médaillé d'or aux Jeux olympiques de 1996, dit que les enfants n'ont pas besoin de suivre un programme d'entraînement rigoureux lorsqu'ils sont jeunes. Ils restent en forme en faisant spontanément des activités physiques, comme par exemple courir, sauter à la corde et grimper. Les parents et les entraîneurs peuvent juger de la forme physique des enfants en les regardant courir et en observant leur capacité à se déplacer de façon énergique. Un enfant qui se fatigue facilement ou qui ne semble pas posséder l'énergie nécessaire pour jouer activement ne fait sans doute pas assez d'exercice.

Malheureusement, les enfants d'aujourd'hui sont de trois à quatre fois moins actifs que les enfants d'il y a quarante ans. Une récente étude révèle que presque 40 % des enfants nord-américains de cinq à huit ans peuvent être considérés obèses. L'incidence de l'obésité chez les enfants canadiens a augmenté de 50 % au cours des quinze dernières années. L'Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada menée en 1988 a révélé que 10 % seulement des jeunes canadiens sont suffisamment actifs pour profiter des bienfaits sur le plan de la santé associés à l'activité physique.

Ce phénomène est attribuable en partie à la diminution du nombre d'heures consacrées à l'enseignement de l'éducation physique dans la plupart des écoles canadiennes. L'Institut canadien de la santé infantile rapporte que l'enfant canadien moyen suit deux cours d'éducation physique par semaine et que seulement 12 % des enfants profitent d'un programme d'éducation physique quotidien. Ceci signifie qu'un nombre décroissant d'enfants seront en mesure de profiter des bienfaits associés à la pratique régulière d'activités physiques.

Les enfants deviennent plus sédentaires en vieillissant. Plusieurs se rendent à l'école en autobus ou en voiture et restent assis toute la journée. Le soir, ils regardent la télévision ou jouent à des jeux vidéo. Les enfants et les jeunes canadiens passent environ vingt-six heures par semaine à regarder la télévision, ce qui s'ajoute aux vingt-cinq à trente heures qu'ils passent assis sur les bancs d'école.

# Comment peut-on évaluer le programme d'éducation physique d'une école ? ▶



Plusieurs écoles canadiennes ont abandonné leur programme d'éducation physique à cause des coupures budgétaires. Le Dr Andrew Pipe, directeur médical du Heart Check Centre à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, a récemment déclaré dans un article du *Journal de l'Association médicale canadienne* que le Canada doit revoir ses priorités. «Ce pays encourage ses adultes de quarante ans à bouger par le biais de programmes comme "ParticipAction" mais prive ses citoyens âgés de quatorze ans d'éducation en matière de santé et d'activité physique.»

Un récent sondage Gallup révèle que 85 % des Canadiens interrogés aimeraient que l'éducation physique soit une matière obligatoire enseignée sur une base quotidienne au primaire et au secondaire. C'est d'ailleurs ce que recommandent l'Association médicale canadienne, la Fondation canadienne des maladies du cœur et le gouvernement du Canada par l'entremise de Condition physique Canada. Pourtant, seulement 18 % des écoles canadiennes prévoient augmenter la quantité d'activité physique quotidienne prévue dans leur programme. L'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD) a publié un bulletin d'évaluation des programmes scolaires d'éducation physique à l'intention des parents.

1. L'école fournit-elle aux élèves au moins 30 minutes d'enseignement par jour d'activité physique ?
2. Le programme prévoit-il la participation aux activités intra-muros et favorise-t-il le développement du leadership étudiant de l'école ?
3. Offre-t-on une vaste gamme d'activités physiques ?
4. Le programme comprend-il des activités sollicitant le système cardiovasculaire comme la course, les sauts, la danse aérobique ou la natation ?
5. Le programme encourage-t-il la participation des enfants de tous les âges et de tous les niveaux d'aptitude ?
6. Le programme met-il l'accent sur le plaisir, la socialisation et la vie active et non seulement sur la compétition et les sports d'équipe traditionnels ?
7. Les enseignants possèdent-ils les compétences nécessaires ?
8. L'école fournit-elle un environnement sécuritaire pour pratiquer une activité physique ?
9. Utilise-t-on d'autres installations que le gymnase, comme par exemple une patinoire ou la piscine municipale ?
10. Les enfants ont-ils hâte de participer aux cours d'éducation physique et aux activités intra-muros ?

Si vous avez répondu «oui» à toutes les questions, l'école possède un excellent programme. Si vous comptez de six à huit «oui», le programme est bon. Si vous comptez moins de six «oui», essayez de trouver des moyens d'améliorer le programme.

# Doit-on encourager la tenue d'activités physiques mixtes ? ▶



Il n'y a aucune raison de sécurité d'empêcher les garçons et les filles de faire partie des mêmes équipes sportives jusqu'à l'âge d'environ onze ans, c'est-à-dire l'âge où débute la poussée de croissance associée à l'adolescence.

Les recherches ont démontré qu'il n'existe aucune raison physique ou psychologique de séparer les garçons des filles avant la puberté. Bien que les garçons soient généralement plus grands et plus lourds que les filles, ces différences sont minimales et n'ont pas beaucoup d'importance dans le sport. Les garçons peuvent être plus forts, mais les filles sont généralement plus souples.

Le sport est un excellent moyen pour les garçons et les filles d'apprendre à se respecter les uns les autres. En brisant la glace sur le terrain et en bas âge, on favorise l'adoption de comportements davantage harmonieux entre les sexes.

Plusieurs jeunes filles n'aiment pas les sports mixtes à cause des différences entre les filles et les garçons sur le plan des habiletés et de la robustesse. Certaines jeunes filles de talent dont le développement est plus précoce aiment les sports mixtes et peuvent en profiter. Par contre, la plupart des filles ne croient pas qu'elles retiennent suffisamment l'attention des autres joueurs ou de l'entraîneur. Elles disent qu'on met trop l'accent sur la compétition et que les garçons les taquent ou tentent de les intimider. Il est préférable d'amener les jeunes filles qui ont cette attitude à faire du sport dans un environnement réservé aux filles.

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, dans le sport et l'activité physique (ACAFS) croit que le meilleur environnement pour les filles, et pour favoriser la participation des filles, est une équipe féminine qui offre les mêmes possibilités qu'une équipe de garçons. Selon l'ACAFS, les garçons profitent encore aujourd'hui d'un plus grand nombre de ressources, d'un choix d'activités plus vaste et d'un plus grand nombre d'activités de compétition que les filles. Les efforts des filles qui désirent jouer dans les équipes de garçons doivent recevoir l'appui de tous jusqu'à ce que le système sportif devienne entièrement équitable. Les organisateurs sportifs devraient continuer à chercher des moyens favorisant la participation sportive des filles, notamment en créant un plus grand nombre d'équipes et de ligues féminines.

**Le sport de  
compétition  
est-il trop  
stressant pour  
les enfants ? ▶**



◀ **L**a compétition sportive devient trop stressante lorsque les circonstances amènent l'enfant à croire que l'estime qu'on lui porte varie selon la qualité de sa prestation. Les enfants risquent de subir énormément de stress s'ils perçoivent que les choses qui comptent le plus pour eux, c'est-à-dire l'amour et l'affection, dépendent de leur performance. Les recherches ont démontré que la crainte d'échouer et de ne pas fournir une prestation à la hauteur des attentes sont les principales causes de stress et d'angoisse reliées à la pratique sportive chez les enfants.

Les enfants ont peur d'échouer et de ne pas être à la hauteur des exigences de la compétition. Ils peuvent ressentir le stress de la compétition avant, pendant et après la compétition. Une étude américaine démontre que 62 % des jeunes craignent de mal jouer et de commettre des erreurs, et 23 % disent que l'angoisse pourrait un jour les amener à abandonner le sport qu'ils pratiquent.

Les enfants qui pratiquent un sport individuel peuvent ressentir un plus grand stress de compétition que ceux qui pratiquent un sport d'équipe. Le niveau d'angoisse qui précède une compétition est beaucoup plus élevé lorsque les parents poussent les enfants à gagner. L'incertitude entourant la compétition et l'importance qu'on y accorde ajoutent au stress.

Rainer Martens, Ph.D., psychologue du sport et spécialiste du sport chez les enfants, établit un parallèle entre le sport de compétition et un virus. Une exposition unique importante peut rendre l'enfant malade. Par contre, de petites expositions à intervalles réguliers permettent à l'enfant d'apprendre à utiliser son angoisse à son avantage au lieu d'en subir les conséquences. Des compétitions judicieusement choisies ayant pour but d'atteindre des objectifs et de répondre à des attentes réalistes permettront à l'enfant de voir le sport comme une source de plaisir, quel que soit le résultat de ses efforts<sup>2</sup>.

Certains craignent que le stress de compétition nuise au développement émotif des jeunes enfants. Certains experts remettent, aussi, en question la participation des jeunes enfants à toute forme d'entraînement et de compétition organisée. Ils croient que les enfants sont trop jeunes pour faire face aux angoisses inhérentes au sport organisé. Cependant, les recherches effectuées par Rainer Martens, Ph.D., et Julie Simon, Ph.D., démontrent que le stress associé au sport n'est pas plus néfaste que celui associé aux examens scolaires ou aux concerts de la fanfare de l'école.



À quoi reconnaît-on le stress de compétition ? ▶

◀ **C**ertains enfants sont plus sensibles au stress et à l'angoisse que d'autres. L'expression «anxiété réactionnelle» décrit ce que subissent ces personnes plus sensibles. Les enfants qui éprouvent une grande anxiété réactionnelle sont plus enclins à voir le monde comme une menace que ceux qui en éprouvent peu. Souvent qualifiés de «jongleurs» par leurs parents, les enfants qui manquent de confiance en eux et d'estime de soi et qui croient qu'ils ne contrôlent pas la situation trouveront le sport de compétition plus stressant que les autres enfants.

Les parents et les entraîneurs doivent être à l'affût des signes de susceptibilité au stress ou de difficulté à surmonter la pression. Le stress peut se manifester sous plusieurs formes. Les enfants stressés peuvent ressentir des «papillons dans l'estomac», éprouver une très grande peur ou chercher à ne pas participer à une compétition. La perte de concentration, l'inquiétude, une fréquence cardiaque élevée, les nausées, les maux de ventre, l'agitation, l'impatience et la fatigue sont tous des signes de stress<sup>3</sup>.

Le stress peut aussi causer de la tension musculaire. Une tension musculaire prolongée crée de la douleur, de la raideur et de la fatigue. Les enfants stressés se fatiguent plus facilement, éprouvent plus de difficulté à prendre une décision, oublient facilement des choses et ont peine à se concentrer.

Voici d'autres signes et symptômes associés à l'angoisse chez l'enfant :

- manque de sommeil, éveil particulièrement tôt, ou changement des habitudes de sommeil;
- cauchemars et mauvais rêves;
- changement des habitudes alimentaires, perte d'appétit;
- sautes d'humeur, signes d'irritation ou d'agressivité;
- manipulation — l'enfant peut exercer un contrôle excessif de la situation;
- impatience ou agitation;
- hypochondrie — l'enfant se plaint de malaises le jour de la compétition;
- miction fréquente ou diarrhée<sup>4</sup>.

Pour évaluer le niveau de stress d'un enfant, il est utile de lui demander comment il se sent avant une compétition. Les parents peuvent demander aux enfants s'ils se sentent angoissés, s'ils ont mal au cœur ou s'ils ont peur de commettre une erreur. Un bon encouragement avant une compétition ou une prestation évitera de mettre inutilement l'accent sur les erreurs.

**Est-ce que  
certains  
enfants sont  
plus aptes à  
faire face au  
stress que  
d'autres ? ▶**



◀ **T**ous les enfants ne réagissent pas de la même façon au stress. Certains sont plus aptes à y faire face que d'autres. Les experts croient maintenant que la capacité à bien supporter le stress varie selon divers facteurs, dont la personnalité de l'enfant, son intelligence et son estime de soi.

Stephen Rowley a écrit dans un article intitulé «Causes of Children's Anxiety in Sport», publié dans *Coaching Children in Sport*, que le sexe de l'enfant, son intelligence et l'appui de ses parents et de ses entraîneurs peuvent influencer sa capacité à faire face aux situations stressantes. Il soulève les points suivants :

- Les garçons prépubères sont plus susceptibles de subir l'angoisse de la compétition que les filles, ce qui est tout le contraire après l'adolescence. Cette différence pourrait s'expliquer par le fait que les garçons ayant plus de difficulté à faire face au stress reçoivent moins d'appui de la part de leurs parents ou, encore, que le sport a plus d'importance aux yeux des garçons.
- Il existe certaines preuves à l'effet que les enfants plus intelligents réagissent mieux au stress. Il est possible que ces enfants aient une meilleure estime de soi ou une plus grande capacité à régler les problèmes que leurs semblables.
- L'existence de liens étroits avec la famille, les amis ou l'entraîneur aide à protéger l'enfant contre le stress. Les enfants qui sentent la présence d'une oreille attentive à laquelle ils peuvent faire part de leurs inquiétudes et de leurs angoisses affichent beaucoup moins de symptômes de stress<sup>5</sup>.

Il faut reconnaître l'influence des adultes sur les enfants et le stress que représente une compétition sportive pour un enfant, avant même de commencer à comprendre quelques-unes des nombreuses sources du stress associé à une compétition. Tara Scanlan, Ph.D., a écrit ce qui suit dans *Sport for Children and Youths* : «Le sport est une activité publique où les réussites et les échecs se font sous les yeux des coéquipiers, des adversaires, des entraîneurs, des parents et des spectateurs, contrairement à la réussite ou l'échec scolaire, qui est une expérience privée<sup>6</sup>.»

Les jeunes enfants qui se sentent poussés à la réussite ou à la victoire par leurs parents et les entraîneurs subiront davantage les effets du stress avant une compétition que les autres.

«*Remporter la victoire et perdre l'enfant  
est un sacrifice tout à fait inutile.*»

Terry Orlick, Ph.D.  
Cal Botterill, Ph.D.  
*Every Kid Can Win*



À quel âge les enfants  
peuvent-ils faire  
du sport  
de compétition ? ►

Les enfants sont généralement attirés par la compétition sportive. Ils commencent à un âge très précoce à essayer de sauter plus haut, de lancer plus loin ou de grimper plus haut que leurs frères et sœurs. La compétition ne pose aucun problème chez les jeunes enfants. Les problèmes surviennent lorsque quelqu'un d'autre, un entraîneur mal informé ou un parent un peu trop enthousiaste, modifie le sens de la compétition en mettant trop d'importance sur la victoire.

L'Association canadienne des entraîneurs recommande que les enfants commencent à pratiquer un sport de compétition qui leur convienne vers l'âge de onze ans. Les enfants apprennent mieux dans un environnement libre de stress. Les jeunes enfants de moins de onze ans sont encore en train de développer leurs aptitudes. Un excès de stress peut leur faire perdre confiance en eux-mêmes et miner leur processus d'apprentissage.

David Carmichael est directeur de la recherche et du développement au sein de l'Ontario Physical and Health Education Association, à Toronto. Il croit que les enfants doivent vivre leurs premières expériences sportives dans le cadre d'un programme conçu pour leur niveau de développement. «Tous les enfants devraient, dit-il, avoir la chance de jouer dans un contexte adapté à leur niveau, y compris ceux qui se développent à un âge plus avancé, les enfants plus sensibles et les enfants maladroits.»

Terry Orlick, Ph.D., psychologue du sport, prône depuis longtemps les bienfaits d'un environnement sportif amusant et coopératif. Son livre, *The Cooperative Sports and Games Book*, propose divers moyens d'adapter les jeux de façon à favoriser la coopération chez les enfants.

Plusieurs organismes nationaux de sport du Canada reconnaissent les bienfaits du jeu coopératif et ont adapté leurs programmes afin de répondre aux besoins des jeunes sportifs. À titre d'exemple, l'Association canadienne de hockey a conçu un programme d'initiation s'adressant aux enfants de moins de huit ans dans lequel l'enseignement des éléments de base du sport, de l'esprit sportif et du plaisir remplacent l'élément compétitif du hockey.



**Dans une ligue de  
compétition pour les  
jeunes, quel doit être  
le nombre de séances  
d'entraînement par  
match ? ►**

Idéalement, les enfants âgés de six à douze ans devraient participer à trois ou quatre séances d'entraînement pour chaque match joué.

Malheureusement, la réalité est tout autre. Roy MacGregor, chroniqueur sportif, dit ce qui suit : «La recherche a démontré qu'au hockey, les enfants jouent environ trois matchs pour chaque séance d'entraînement. Les parents mettent beaucoup de pression sur les entraîneurs pour que ceux-ci organisent des matchs car ils veulent voir leurs enfants marquer des buts et non patiner.»

Selon Vern Seefeldt, Ph.D., directeur émérite de l'Institute for the Study of Youth Sports à la Michigan State University, «lorsque les enfants pratiquent un sport conçu pour les adultes, l'apprentissage des aptitudes cède la place au désir de gagner de l'équipe. Les entraîneurs favorisent les joueurs les plus aptes à compter et ce sont les joueurs les plus talentueux qui dominent le jeu.»

Plusieurs ligues de compétition proposent des calendriers bien remplis et possèdent un classement qui mène aux éliminatoires de fin de saison et au championnat. Les ligues locales où les compétitions sont organisées et structurées offrent habituellement un temps de jeu égal à tous les joueurs, quel que soit leur niveau d'aptitude, et ne publient pas de statistiques de ligue. Dans ces ligues, toutes les équipes participent aux éliminatoires. Par contre, on y offre un nombre de séances d'entraînement généralement peu élevé.

L'intérêt phénoménal porté au sport professionnel affecte le sport pratiqué par les jeunes. On exerce des pressions pour que les enfants participent à un nombre accru de compétitions et à des compétitions de niveau plus élevé. Les ligues de compétition essaient d'imiter les ligues professionnelles et imposent des horaires de compétition bien remplis, même aux jeunes enfants.

«Les joueurs de hockey professionnels de la Ligue nationale de hockey jouent plus de 80 matchs par saison», dit Tim Robinson, conseiller auprès de l'Association canadienne des entraîneurs. «Certaines ligues de compétition essaient d'imposer le même genre de calendrier aux jeunes enfants. La rigueur de ce calendrier empêche les jeunes enfants de développer de nouvelles habiletés. Les enfants évoluant dans des ligues de compétition devraient se réunir trois fois par semaine, dont deux fois pour s'entraîner.»

Ken Shields, ex-entraîneur qui occupe maintenant le poste de président du Commonwealth Centre for Sport Development à Victoria, explique que les parents qui jouent le rôle d'entraîneur ont plus de facilité à organiser une compétition qu'à élaborer un plan et organiser des séances d'entraînement qui favorisent un développement efficace des habiletés des enfants. «Notre système sportif dépend grandement des services d'entraîneurs bénévoles. La plupart d'entre eux n'ont pas suffisamment de compétences pour concevoir des programmes d'apprentissage bien structurés. Nous devons les aider à acquérir cette compétence. Les enseignants mettent de nombreuses années à comprendre le processus d'apprentissage chez les jeunes et à perfectionner l'art de développer les aptitudes de façon progressive.»

# Les jeunes enfants doivent-ils s'entraîner pendant la saison morte ? ►



◀ **E**n général, la réponse est non. Les jeunes enfants de moins de onze ans doivent pratiquer toute une gamme d'activités sportives et ne pas concentrer leurs efforts sur un seul sport.

Walter Gretzky, père de Wayne Gretzky, super-vedette de hockey, est d'accord. Wayne ne jouait pas au hockey l'été. «Je ne lui permettais pas de jouer pendant la saison morte, dit M. Gretzky. Je l'encourageais à pratiquer d'autres sports et d'autres activités.»

Pour plusieurs sports, l'entraînement hors-saison peut être considéré comme superflu chez les jeunes enfants. «La saison de hockey commence généralement au mois de septembre et se termine au mois d'avril», dit Tim Robinson, conseiller en entraînement. «Je n'incite pas mes jeunes à participer aux cliniques d'été de hockey, car cela pourrait les priver de la pratique de sports d'été comme le base-ball, le tennis et la natation. Les aptitudes acquises en participant à ces sports contribueront un jour à améliorer toutes leurs habiletés motrices.»

La pratique du hockey au cours de l'été a été reconnue comme l'une des causes d'abandon du hockey sur glace chez les athlètes de treize ans, car elle peut provoquer l'épuisement. Dave King, ex-entraîneur des Flames de Calgary, croit qu'il ne faut pas obliger les enfants à s'engager à 100 % dans la pratique du hockey. «Il y a de nombreux avantages à pratiquer plus d'un sport. Le soccer-football, par exemple, aide à développer l'agilité et la rapidité du jeu de pieds. Ce sont des aptitudes très utiles au hockey.»

Par contre, certains sports, comme le tennis, proposent une saison de compétition très courte, par exemple de juin à septembre. Dans ces cas, il n'est pas exagéré d'inscrire les enfants à des cours en salle pendant l'hiver, si cela semble les intéresser.

## Les 10 principales raisons de pratiquer mon sport préféré à l'école.

1. Pour m'amuser.
2. Pour améliorer mes aptitudes.
3. Pour demeurer en forme.
4. Pour pratiquer une activité où je réussis bien.
5. Pour le plaisir de la compétition.
6. Pour faire de l'exercice.
7. Pour être membre d'une équipe.
8. Pour relever le défi de la compétition.
9. Pour apprendre de nouvelles habiletés.
10. Pour gagner.

*Échantillon : 2 000 garçons et 1 900 filles de la septième à la douzième années qui ont dit avoir un sport «préféré» à l'école. Selon l'étude sur le sport chez les jeunes menée en 1987 par Martha Ewing, Ph.D., et Vern Seefeldt, Ph.D.t.*

**Les filles qui font du sport  
profitent-elles de certains  
avantages spéciaux ? ▶**



Les filles qui font du sport en profitent de plusieurs façons. L'école a toujours été l'endroit où les filles se démarquaient le plus. Le sport offre aux filles la chance d'exceller ailleurs que dans les études, de relever de nouveaux défis et d'acquérir de nouvelles aptitudes.

Le sport aide aussi les filles à prendre une certaine distance par rapport au modèle traditionnel de la réussite, trop associé à l'apparence et à la beauté. Il permet aux jeunes filles de mieux apprécier leur corps, les éloigne du tabagisme et réduit la pression que leur imposent les images de femmes «sculptées» qui inondent les médias et qui sont mises en valeur par l'industrie de la mode. Bien qu'on connaisse des cas de désordres alimentaires dans certains sports, comme la gymnastique et le patinage artistique, la pratique de ces sports comme tous les autres incite généralement les jeunes filles à avoir une attitude positive vis-à-vis de leur corps et une hygiène de vie.

Les professionnels de la santé constatent que les filles, qui sont plus nombreuses à fumer que les garçons, utilisent le tabagisme pour contrôler leur masse corporelle. Dr Carole Guzman, ex-présidente de l'Association médicale canadienne, rapporte que les jeunes qui sont en meilleure forme physique consomment moins de tabac et d'alcool, ont des habitudes alimentaires plus saines et une meilleure estime de soi.

Une récente étude menée par la University of Southern California révèle que les jeunes femmes qui font régulièrement de l'activité physique dès la puberté ont beaucoup moins de chances de développer un cancer du sein.

## Est-ce que certains enfants sont faits pour le sport individuel ou le sport d'équipe ?

Il est difficile pour les parents de savoir si leur enfant a davantage à pratiquer un sport d'équipe ou un sport individuel. De plus, il n'est actuellement pas possible de cerner le profil des enfants qui ont plus de chances de réussir dans l'un et l'autre types.

Les experts sont tous d'avis qu'il faut donner aux enfants la possibilité de pratiquer des sports individuels et d'équipe afin qu'ils choisissent eux-mêmes le genre de sport qui leur convient le mieux. Les enfants feront connaître leur préférence en disant qu'ils préfèrent le ski au soccer-football ou la natation au hockey.

Il est très important d'encourager les filles à pratiquer des sports d'équipe et des sports individuels. Les filles se dirigent plus naturellement vers les sports individuels, ce qui les prive des éléments d'apprentissage propres aux sports d'équipe, comme par exemple l'expérience d'agir comme chef de file ou de participer à une stratégie collective.

A black and white photograph of children playing soccer on a field. In the foreground, a young boy in a light-colored t-shirt is focused on a soccer ball on the ground. To his right, another child in a dark t-shirt is also looking towards the ball. In the background, several other children are visible, some in motion, creating a sense of an active game. The image is partially overlaid by a black text box on the left side.

**Doit-on  
permettre de  
faire du sport aux  
enfants qui  
éprouvent de la  
difficulté à  
l'école ? ▶**

**O**n devrait encourager tous les enfants à faire du sport. Plusieurs enfants qui ne font pas d'activité physique éprouvent de la difficulté à se concentrer en classe. En fait, des études ont démontré que les enfants actifs réussissent mieux à l'école. Une étude d'une durée de six ans menée au Québec a révélé que les enfants qui font cinq heures d'activité physique par semaine de plus que les autres obtiennent de meilleures notes dans les matières théoriques que les élèves inscrits au programme «régulier».

L'Association canadienne des directeurs d'école est d'avis que les enfants qui font de l'activité physique tous les jours sont prêts à apprendre lorsqu'ils arrivent en classe. Ils jouent mieux que les autres, se comportent de façon moins agressive et se conduisent mieux, individuellement et en classe.

De plus, les enfants qui éprouvent de la difficulté à l'école ont besoin de moyens d'améliorer leur estime de soi. Le sport leur donne cette possibilité. Le sentiment de satisfaction qu'ils ressentent dans le sport améliore leur confiance en eux et peut même influencer leur travail scolaire. Par contre, si le calendrier sportif est trop exigeant, il est bon de discuter avec l'entraîneur du besoin qu'a l'enfant de consacrer plus de temps à ses études.

*«Un sondage Gallup réalisé en 1994 révèle que 94 % des Canadiens croient qu'il faut accorder la même importance à l'éducation physique qu'à l'enseignement des mathématiques et à la lecture.»*

## Doit-on laisser les enfants abandonner le sport ?

Les jeunes enfants doivent être encouragés à s'initier à plusieurs sports. Abandonner un sport peut parfois s'avérer une décision raisonnable. Les enfants perdent parfois intérêt envers un sport. Dans ce cas, persévérer dans la pratique de ce sport pourrait devenir une expérience négative. Les enfants sont souvent les premiers à savoir qu'un sport ne convient pas à leurs aptitudes ou ne répond pas à leurs intérêts.

Il est utile de chercher à connaître la raison pour laquelle l'enfant veut abandonner. L'abandon peut parfois être justifié même si plusieurs adultes rejettent cette solution.



**Quand faut-il adapter  
le sport à l'enfant ? ▶**

« Selon Stuart Robbins, Ph.D., ex-entraîneur de soccer-football de niveau national, les enfants ne devraient pas pratiquer de sports d'adultes, où les règlements et les stratégies de jeu sont établis en fonction des capacités des adultes à créer des liens sociaux, à travailler en équipe et à se mesurer aux autres. L'équipement et les dimensions des terrains de jeu sont habituellement choisis et déterminés en fonction de la taille des adultes.

Les jeunes joueurs doivent jouer avec de l'équipement à leur taille. Les raquettes et les bâtons trop lourds empêchent les enfants d'acquérir les habiletés physiques nécessaires et provoquent le développement d'une technique fautive.

Les enfants doivent pouvoir utiliser leur équipement avec succès et en toute sécurité. Comme il leur est difficile de frapper la balle, les bâtons et les raquettes doivent posséder une surface de contact plus grande. Les balles ne doivent être ni trop rapides ni trop dures.

Les enfants auront plus de plaisir à jouer, joueront plus souvent et s'amélioreront davantage si le sport est adapté à leurs caractéristiques physiques et mentales.

« Les enfants qui jouent dans des équipes de soccer de huit membres courront plus et frapperont davantage le ballon que si l'équipe compte onze joueurs. Il est encore plus logique de jouer à six contre six, avec des filets plus petits et avec un ballon de la bonne taille », dit Robbins.

La plupart des enfants passent les deux tiers de la partie de hockey sur le banc même si l'entraîneur est un modèle d'équité. Par contre, en divisant la patinoire en trois aires de jeu, on peut organiser trois matchs simultanés à six contre six et ainsi faire jouer tous les enfants en même temps. De même, les enfants maîtriseront beaucoup plus rapidement les techniques du basket-ball et du volley-ball s'ils jouent à trois contre trois.

## Pur plaisir

Selon Terry Orlick, Ph.D., psychologue du sport et auteur de *Feeling Great*, les enfants aiment jouer. Le jeu est au cœur de leur existence. Il se rappelle un groupe de cyclistes sortant d'un sentier de vélo de montagne, couverts de boue et riant de bon cœur. Ils avaient traversé toutes les flaques de boue sur leur chemin. « Ces enfants ont eu autant de plaisir sur leurs vélos que le bambin qui essaie de sauter dans toutes les flaques d'eau qu'il voit. Ils ont fait beaucoup d'exercice, ont relevé un grand défi et ont traversé ces flaques de boue dans le plus grand plaisir. »



**Les enfants ayant un  
problème de santé  
sous-jacent doivent-ils  
faire du sport ? ▶**

« **A**bsolument, dit le Dr Kathryn Keely, représentante canadienne auprès du Committee on Sports Medicine and Fitness de l'American Academy of Pediatrics. Les médecins, les parents et les entraîneurs doivent travailler ensemble afin de préparer les enfants ayant une maladie chronique à faire du sport en toute sécurité. »

Lorsqu'on prépare un enfant ayant un problème de santé à faire du sport, il est excessivement important que les personnes concernées soient informées de sa situation et de ses antécédents médicaux et qu'elles sachent quoi faire. Il faut apprendre aux enfants à informer l'entraîneur lorsqu'ils ne se sentent pas bien. Les entraîneurs et les enseignants doivent avoir un plan d'urgence à mettre en œuvre si un enfant éprouve des difficultés.

Certains enfants asthmatiques, par exemple, font de l'exercice sans difficulté. Par contre, plusieurs enfants asthmatiques doivent être vigilants, car l'exercice peut déclencher une crise d'asthme.

L'entraîneur qui ignore qu'un enfant est asthmatique et qui le fait travailler à plein régime dès le début de la séance d'entraînement peut avoir l'impression que l'enfant est tout simplement en mauvaise forme physique lorsqu'il se met à tousser, à avoir la respiration sifflante et à manquer d'énergie. L'enfant qui a une crise d'asthme a besoin de ses médicaments pour dégager ses voies respiratoires. Cet enfant a généralement un inhalateur sous la main.

L'asthme causé par l'exercice se manifeste surtout lorsque l'activité est intense. Les entraîneurs qui sont au courant de la situation prépareront leurs séances d'entraînement de façon à éviter le déclenchement d'une crise.

Les enfants asthmatiques peuvent améliorer leur état de santé en faisant de l'exercice. L'exercice quotidien est aussi essentiel pour les enfants diabétiques. Les parents doivent s'assurer que l'enfant mange bien, qu'il sait contrôler son taux de sucre et qu'il est en mesure de reconnaître les symptômes du problème de santé qui l'affecte.

Lorsqu'un enfant a un problème médical, il faut consulter le médecin pour connaître les sports qui lui conviennent.

# Quels sont les sports qui conviennent aux enfants ayant un problème médical ? ▶



◀ **L**'exercice a les mêmes bienfaits pour tous. Le sentiment de bien-être de même que l'amélioration de la santé et du bien-être que procure l'exercice enrichissent la vie de tous les enfants. Voilà pourquoi l'exercice est essentiel pour les enfants ayant un problème de santé sous-jacent.

L'activité physique garde le corps en forme et sain. L'entraînement peut atténuer certains symptômes chez les enfants atteints d'une maladie évolutive, comme la fibrose kystique, à mesure que la maladie évolue. Le renforcement des muscles respiratoires peut atténuer les effets de la maladie pendant quelque temps.

De même, les enfants souffrant de dystrophie musculaire qui s'entraînent pour améliorer leur force et leur endurance peuvent aussi améliorer leur qualité de vie. La natation améliore la souplesse des enfants atteints de paralysie cérébrale. L'augmentation du niveau d'activité physique peut aider les enfants obèses à perdre du poids.

Les parents d'enfants ayant une maladie évolutive comme la dystrophie musculaire doivent comprendre l'évolution normale de la maladie afin de connaître les capacités de leur enfant. La tolérance à l'effort variera selon les changements provoqués par la maladie. Les parents doivent adapter le programme selon les besoins et les capacités de leur enfant et comprendre l'évolution normale de son état de santé.

Les parents d'enfants ayant une maladie chronique comme l'asthme doivent choisir avec discernement l'exercice ou le sport que leur enfant pratiquera. L'air froid des aré纳斯 pouvant déclencher une crise d'asthme, les parents d'enfants asthmatiques devraient plutôt orienter leurs enfants vers le milieu humide et chaud d'une piscine. Les parents qui ne veulent pas empêcher leurs enfants hémophiles de faire du sport peuvent tenter de les intéresser aux sports ayant peu de contacts, comme le volley-ball, le badminton et la natation, plutôt qu'au hockey, par exemple.

*«Le succès en toute chose vient  
du désir intense d'aller au maximum  
de ses capacités.»*

Tim Frick

Entraîneur de l'équipe nationale féminine  
de basket-ball en fauteuil roulant

*Success Stories*

De quels facteurs importants doit-on tenir compte pour évaluer les sports de compétition qui conviennent aux enfants ayant une déficience ? ▶



◀ **L**a véritable compétition est celle qui oppose des joueurs de même niveau d'aptitude et ce, dans tous les sports.

Plusieurs sports s'adressent aux personnes handicapées et leur pratique est généralement organisée de façon adaptée à chaque niveau d'aptitude. Les Jeux paralympiques constituent l'événement le plus prestigieux s'adressant aux athlètes ayant un handicap. Ils ont lieu peu de temps après les Jeux olympiques. Il existe aussi des Jeux mondiaux réservés uniquement aux athlètes malentendants. Quant aux Jeux olympiques spéciaux, ils sont réservés aux athlètes ayant une déficience mentale.

Les activités récréatives peuvent être adaptées afin de permettre aux enfants handicapés de les pratiquer avec les autres enfants du quartier. Il suffit souvent de quelques modifications pour que l'activité puisse répondre aux besoins des enfants ayant une déficience. Malheureusement, certaines circonstances rendent parfois l'adaptation impossible.

Les parents d'enfants ayant une déficience mentale doivent choisir l'activité physique de leur enfant selon sa taille, son niveau de coordination, sa santé, sa forme physique, sa maturité et sa motivation.

Ils doivent se poser les questions suivantes : Quelles sont les capacités cognitives de l'enfant ? Quelles sont ses aptitudes sociales ? Est-ce que l'enfant pourra demeurer à la hauteur ? Y a-t-il des risques à participer ? Les parents doivent déterminer le niveau d'activité et de compétition qu'ils veulent imposer à leur enfant. Les parents doivent fixer des attentes réalistes afin que leur enfant vive des expériences positives. Un enfant de douze ans ayant la capacité mentale d'un enfant de quatre ans ne pourra pas se concentrer pendant une séance d'entraînement de deux heures.

Le sport de compétition pour les enfants ayant une déficience doit offrir un niveau de compétition suffisamment élevé pour les motiver sans toutefois les décourager. Les parents et les entraîneurs doivent encourager les enfants afin de les inciter à revenir. Les règles du jeu doivent être modifiées afin de convenir au niveau de développement des joueurs.

*«Les athlètes doivent sentir  
que vous vous souciez d'eux avant  
qu'ils ne vous accordent leur confiance.»*

Jack Donohue  
Ex-entraîneur de l'équipe nationale  
masculine de basket-ball

## Notes de renvoi

1. Marion, A. (1995). Overtraining and sport performance, *EntrainInfo*, 2(2), p. 12-19.
2. Rowley, S. (1993). Causes of children's anxiety in sport, *Coaching Children in Sport*, London, E&FN SPON, p. 143.
3. *Ibid.*, p. 136.
4. *Ibid.*, p. 142.
5. *Ibid.*, p. 137-138.
6. Scanlan, T. (1986). Competitive stress in children, *Sport for Children and Youths*, Champaign, Human Kinetics, p. 113.

## Références

- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (1988). Enquête Campbell sur le mieux-être au Canada, tiré de : Direction de la condition physique, *Active Living and Health Benefits and Opportunities*, Ottawa, ACSEPLD.
- Armstrong, N., Balding, J., Gentle, P. et B. Kirby (1990). Estimation of coronary risk factors in British schoolchildren: A preliminary report, *British Journal of Sports Medicine*, 24(1), p. 61-66.
- Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (1992). *Parents Information Kit*, Ottawa, Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.
- Benton, J. (1990). Sport specificity: The injury potential in our juvenile and adolescent athletes, *Arena Review*, 4 (décembre), p. 12-15.
- Bernstein, L. et al. (1994). Physical exercise and reduced risk of breast cancer in young women, *Journal of the National Cancer Institute*, 86(18), p. 1403.
- Cahill, B. et A. Pearl (1993). *Intensive Participation in Children's Sports*, American Orthopaedic Society for Sports Medicine, Champaign, Human Kinetics.
- Carmichael, D. (1986). Focus on junior sport: what every adult should know about children and sport, *Sports Coach*, 10(3), p. 41-45.
- Chouinard, N. et P. Trudel (1993). A *r<None>eport on the structure and organization of novice hockey in the Ottawa district minor hockey association*, rapport non publié, Université d'Ottawa.
- Edwards, P. (1990). Fit kids finish first, *Canadian Living*, (septembre), p. 127-129.
- Elliot, L. (1980). Kids and stress, *Coaching Review*, 3(14) (mars/avril) p. 37-40.
- Fishburne, G. et D.A. Harper-Tarr (1990). An analysis of the typical elementary school timetable: A concern for health and fitness, *The Proceedings of the AIESEP World Convention*, juillet, London, E&FN SPON, p. 362-375.
- Forbes, W. (1987). (Réalisateur) Flabby Kids, MIDDAY, Canadian Broadcasting Corporation.
- Guzman, C.A. (1992). Related benefits from physical education activity program interventions, tiré de : Direction de la condition physique, *Active Living and health benefits and opportunities*, Ottawa, Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse.
- Institut canadien de la santé infantile (1995). Correspondance destinée au Conseil des ministres de l'Éducation, le 25 juillet.
- Kingsbury, K. (1985). Inappropriate training: Its symptoms and ill-effects, *Coaching Focus*, London, National Coaching Foundation, automne, 2, p. 4.
- Kirkey, S. (1992). Kid couch potatoes, *The Ottawa Citizen*, le 24 juillet.
- Massimo, J. (1990). Coaching boys and girls, *International Gymnast*, (mai) p. 44-45.
- MacGregor, R. (1993). Competitive madness, *The Ottawa Citizen*, le 20 novembre.
- National Coaching Foundation (1989). *Working with Children*, Leeds, White Line Press.
- Pierce, W.J. et R.K. Stratton (1981). Perceived sources of stress in youth sport participants, *Psychology and Motor Behaviour and Sport*, Actes de la 1980 North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity Annual Conference (Boulden, Colorado), Champaign, Human Kinetics, p. 116.
- Pipe, A. (1992). Cité par : S. Robbins, Sound physical education: The need is there, the programs aren't, *Canadian Medical Association Journal*, (mars) p. 763-765.
- Pridham, S. et M. Hauswirth (1992). *Success Stories*, Victoria, Sport Management Group, p. 8.
- Programme national de certification des entraîneurs (1989). *Niveau 1 Théorie*, Ottawa, Association canadienne des entraîneurs.
- Roberts, G.C. et D. Treasure (1993). The importance of the study of children in sport: An overview, *Coaching Children in Sport*, London, E&FN SPON, p. 3-16.
- Roberts, G.C. (1986). The perception of stress: A potential source and its development, *Sport for Children and Youths*, Champaign, Human Kinetics, p. 119-126.
- Rowley, S. (1993). Causes of children's anxiety in sport, *Coaching Children in Sport*, London, E&FN SPON.
- Ryan, J. (1995). *Little girls in pretty boxes: The making and breaking of elite gymnasts and figure skaters*, New York, Doubleday.
- Scanlan, T. et M.W. Passer (1979). Sources of competitive stress in young female athletes, *Journal of Sports Psychology*, 1, p. 151-159.
- Scanlan, T. (1986). Competitive stress in children, *Sport for Children and Youths*, Champaign, Human Kinetics, p. 113-118.
- Scanlan, T. (1977). The effects of success-failure on the perception of threat in a competitive situation, *Research Quarterly*, 48, p. 144-153.
- Schor, E. (1995). *Caring for your School-Age Child*, The American Academy of Pediatrics, New York, Bantam Books.
- Seefeldt, V., Ewing, M. et S.E. Walk (1992). *An overview of youth sports*, Washington DC, Paper commissioned by the Carnegie Council on Adolescence.
- Shephard, R. (1982). *Physical Activity and Growth*, Chicago, Year Book Medical Publishers Inc.
- Schreiber, L. (1990). *The Parents' Guide to Kids' Sports*, Boston, Little, Brown and Company.
- Simon, J.A. et R. Martens (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities, *Journal of Sport Psychology*, 1, p. 160-169.
- Smith, R. (1986). A component analysis of athletic stress, *Sport for Children and Youths*, Champaign, Human Kinetics, p. 107-111.
- Smoll, F. (1986). Stress reduction strategies in youth sport, *Sport for Children and Youths*, Champaign, Human Kinetics, p. 127-136.
- Wilson, V.J. (1984). Help children deal with the stress factors found in competition, *Momentum, A Journal of Human Movement Studies*, Edinburgh, 9(1) (printemps) p. 26-28.



Troisième partie

# La croissance et le développement de l'enfant

# La croissance et le développement de l'enfant ▶



◀ **L**a croissance et le développement de l'enfant entraînent certains changements. Ces changements, qui caractérisent ce qu'on appelle les étapes du développement, affectent la prestation sportive. La qualité de l'exécution des mouvements associés aux techniques sportives dépend beaucoup du niveau de développement physique de l'enfant; son niveau de développement émotif peut fournir par ailleurs des indices sur le genre d'activité de compétition qui a le plus de chances de lui convenir.

Le développement moteur ne se fait pas toujours au même rythme que le développement physique. Les enfants qui grandissent rapidement ont souvent l'air maladroits et ils peuvent ne pas être prêts à exécuter un mouvement ou à perfectionner une technique si leurs habiletés motrices ne sont pas suffisamment développées.

Ces étapes du développement sont prévisibles et affectent tous les enfants, dit Lyle Sanderson, éducateur physique. Par contre, il est impossible de prévoir le moment où un enfant entreprendra une étape donnée de son développement ni le temps que celle-ci durera. Le niveau de développement d'un enfant peut accuser un retard ou être en avance de deux ans ou plus sur son âge chronologique.

### **LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE**

Au cours de la croissance, les taux d'hormones, les muscles, les os, les articulations, le système énergétique et le système cardio-vasculaire des enfants changent. Les enfants grandissent à un rythme régulier jusqu'à la puberté. La taille et la masse corporelle suivent le même rythme.

Les entraîneurs et les parents doivent reconnaître qu'il peut exister d'importantes différences de taille chez les enfants du même âge. Cette différence peut atteindre de 10 à 13 centimètres dans un groupe donné au primaire.

Les périodes de croissance, tout comme la taille, peuvent varier d'un enfant à l'autre. En effet, plusieurs enfants ont des périodes de croissance rapide suivies de périodes où la croissance se fait au ralenti.

### **LE DÉVELOPPEMENT ÉMOTIF**

Les enfants ne se développent pas seulement sur le plan physique mais aussi sur les plans émotif et intellectuel. Au fur et à mesure de leur développement, ils comprennent davantage qui ils sont, de même que la nature des relations qu'ils entretiennent avec le monde adulte. Leur capacité à interpréter, à analyser et à réfléchir s'améliore.

Un petit enfant s'imagine qu'il est le centre de l'univers. Les enfants portent une plus grande attention aux autres lorsqu'ils atteignent l'âge scolaire. Plus ils vieillissent, plus ils sont en mesure de comprendre le jeu d'équipe et les relations qu'exige une activité d'équipe. Un bon entraîneur sait reconnaître l'importance du développement social et mental dans un contexte sportif, et fondera ses activités sur le jeu en équipe, les aptitudes à la coopération et l'esprit sportif.



**Les enfants  
sont-ils souples  
de nature ? ▶**

◀ **L**es enfants ne peuvent pas tous se pencher et s'étirer comme du caoutchouc. Certains enfants, comme certains adultes, ne sont pas souples du tout. Par contre, les enfants qui s'entraînent gagneront plus rapidement de la souplesse que ne le feront les adultes.

Les tissus musculaires des enfants possèdent la même souplesse que ceux des adultes. La différence se situe dans le tissu conjonctif. «Les enfants peuvent étirer davantage leurs ligaments et leurs tendons que les adultes, dit Keith Russell, Ph.D., professeur agrégé d'éducation physique à la University of Saskatchewan. Je suis étonné de la raideur de certains jeunes athlètes. Les entraîneurs ne consacrent pas assez de temps à l'étirement musculaire. L'enfance est pourtant le moment de la vie qui s'y prête le mieux, car on peut obtenir de bons résultats en ne faisant qu'un minimum d'effort.»

Il est très important que les enfants améliorent leur souplesse avant d'avoir une poussée de croissance. La souplesse diminue pendant les périodes de croissance rapide. La période qui convient le mieux à l'amélioration de la souplesse chez les enfants qui ne sont pas souples de nature est celle qui précède les poussées de croissance. Une plus grande souplesse peut aider à prévenir les blessures et à améliorer la performance sportive.

Les enfants qui font des exercices d'assouplissement doivent toujours s'échauffer avant d'effectuer des exercices d'étirement. Ils devraient aussi effectuer des exercices d'étirement lors de la récupération. Un étirement efficace peut améliorer la performance, mais une flexibilité excessive peut avoir des conséquences néfastes en réduisant la stabilité des articulations.



CCASCP



**Existe-t-il un lien entre le succès d'un enfant dans le sport et l'hérédité ? ►**

Des études ont démontré que le niveau de performance et la réponse à l'entraînement sont fortement influencés par l'hérédité. De plus, elles ont démontré que les enfants héritent non seulement des caractéristiques physiques de leurs parents mais aussi de leurs qualités psychologiques telles que la compétitivité et la motivation. L'hérédité a donc une forte influence sur le genre d'athlète que deviendra l'enfant.

Des études menées sur des jumeaux identiques ont révélé qu'environ 50 % de la puissance aérobie maximale et 70 % de l'endurance sont déterminées par l'hérédité. Les recherches menées à l'Université Laval par Claude Bouchard, Ph.D., un spécialiste en génétique reconnu, ont révélé que la réponse à l'entraînement a elle aussi des fondements génétiques. Cela signifie que certains athlètes auront plus de facilité à s'améliorer par l'entraînement que d'autres, indépendamment de leur forme physique ou de la quantité de travail qu'ils y consacreront.

Les enfants qui ne possèdent pas le bagage génétique nécessaire pour exceller dans un certain sport n'atteindront sans doute jamais des niveaux de performance élevés. Bien que le bagage génétique des enfants soit un déterminant très important de leurs aptitudes sportives, il n'en demeure pas moins que pour réaliser des performances optimales, il faut qu'ils suivent un programme d'entraînement adéquat. En fait, pour réussir, le potentiel sportif héréditaire doit être exploité à fond par un bon entraînement et un travail acharné.

Bien que l'hérédité influence fortement le niveau de performance ultime atteint dans un sport, il faut encourager tout le monde à faire du sport. Tous les enfants profiteront des leçons de vie que leur donnera le sport, quel que soit le niveau de performance qu'ils atteindront. Si un enfant accorde une grande importance à la performance, il est recommandé de le diriger vers un sport où il a de meilleures chances de réussir.



*Jeux du Canada*

**Quels sont les  
risques associés  
à l'obligation de  
« faire le poids »  
pour les jeunes  
enfants ? ▶**



**N**ous avons tous entendu parler des risques associés à l'utilisation de stéroïdes anabolisants pour grossir les muscles. Il est important que les parents sachent que les pertes de poids importantes présentent aussi un très grand risque. L'Association canadienne des entraîneurs n'approuve pas l'utilisation de mesures visant à réduire la masse corporelle d'un enfant en vue de sa participation à une compétition sportive.

Les enfants qui pratiquent un sport d'esthétique comme le plongeon, la gymnastique rythmique et le patinage artistique peuvent parfois être incités par un entraîneur zélé à perdre du poids pour améliorer leur performance. Les filles sont souvent encouragées à réduire leur masse corporelle, car des hanches larges et un surplus de poids signifient une moins grande agilité. Malheureusement, une alimentation mal équilibrée et le manque d'énergie ont des conséquences néfastes sur la performance et peuvent entraîner d'autres problèmes.

Les régimes alimentaires visant à prévenir le gain de poids normal et la croissance ont des effets néfastes à long terme sur les jeunes filles, dit Kathryn Keely. Les pertes de poids à long terme réduisent la densité des os des jeunes filles et augmentent le risque de fractures de stress et d'ostéoporose. Un régime alimentaire trop sévère peut entraîner des désordres alimentaires dangereux comme l'anorexie ou la boulimie. Il se peut également que les jeunes filles très minces ne soient pas menstruées à cause de leur minceur.

Les jeunes garçons qui tentent de se classer dans une certaine catégorie de poids à la lutte essaient souvent de perdre du poids rapidement pour arriver à leurs fins. Certains s'emballent le corps dans des sacs en plastique avant d'aller courir, prennent des laxatifs, avalent des diurétiques, se privent de manger et limitent leur consommation de liquides pour perdre quelques kilogrammes avant la pesée du lendemain. Ces trucs radicaux peuvent créer un dangereux manque de liquides chez l'athlète et entraîner la déshydratation de même qu'un déséquilibre des électrolytes. La température corporelle d'un athlète déshydraté peut atteindre des niveaux élevés et dangereux pendant l'exercice, surtout par temps chaud. Un corps déshydraté est plus difficile à rafraîchir par évaporation de la sueur, ce qui crée des problèmes associés à la chaleur. Toutes ces mesures finissent par affecter la performance, voire la santé de l'athlète.

«C'est comme si un athlète faisait de la compétition malgré de gros maux de ventre, dit Keely. En se déshydratant, l'athlète perd de l'agilité, de la concentration, de la rapidité et sa capacité d'effectuer des exercices à forte composante aérobie.»

Nous naissons tous avec un bagage génétique qui détermine notre type de corps. Il est possible de modifier quelque peu notre corps tout en demeurant sain. Aucun enfant de poids normal ne doit réduire son apport énergétique alimentaire pendant sa croissance.



**Les entraîneurs  
doivent-ils  
contrôler le  
poids des  
enfants pré-  
adolescents ? ▶**

Les entraîneurs n'ont aucune raison médicale de peser les enfants sains et bien nourris. Les parents et les entraîneurs qui constatent qu'un enfant s'entraîne trop, maigrit trop, devient trop mince ou subit trop de pression peuvent peser l'enfant pour s'assurer que sa masse corporelle demeure proportionnelle à sa taille.

Dans certains sports, on effectue une pesée avant le début de la saison pour classer les enfants selon leur taille et leur force. La seule autre pesée à laquelle ils doivent être assujettis est la pesée annuelle chez le pédiatre ou le médecin de famille.

Le jeune enfant ne tire aucun bienfait d'une pesée quotidienne ou hebdomadaire. La pesée a pour but d'aider l'enfant à contrôler sa masse corporelle. Les entraîneurs ne doivent pas faire maigrir les enfants en santé.

On a souvent rapporté que les entraîneurs insultent les jeunes athlètes pour les encourager à perdre du poids. Il n'est pas nécessaire de peser une patineuse artistique ou une gymnaste saine. Les jeunes filles qui se sentent obligées de se préoccuper de leur masse corporelle peuvent développer un désordre alimentaire comme l'anorexie ou la boulimie. Les pertes importantes de poids peuvent aussi être un signe d'un entraînement excessif.

Si un enfant doit être pesé, il faut tenter d'en découvrir la raison, s'assurer que les pesées se déroulent dans une ambiance responsable et que l'enfant ne subit aucune pression négative pour perdre du poids. L'enfant ne doit pas ressentir de pression parce qu'il prend du poids. Il est normal que la croissance soit accompagnée d'une augmentation de la masse corporelle.

*«Reconnaissez le pouvoir inhérent  
au poste d'entraîneur.»*

Code d'éthique des entraîneurs et des entraîneures  
Association canadienne des entraîneurs professionnels



**Est-ce que les enfants  
doivent faire des exercices  
visant à améliorer les  
qualités musculaires ? ▶**

◀ **L'**entraînement des qualités musculaires regroupe tous les exercices et toutes les activités qui améliorent la force et la puissance. Jusqu'à tout récemment, on n'encourageait pas l'entraînement des qualités musculaires chez les enfants prépubères car on le croyait inefficace et dangereux.

Aujourd'hui, de nouvelles recherches ont démontré que les jeunes athlètes qui participent à un programme bien supervisé peuvent améliorer leur puissance musculaire sans risque de blessure. En fait, l'entraînement à l'aide de charges renforce les muscles, ce qui peut offrir une meilleure protection aux enfants qui pratiquent des sports comme l'athlétisme, le ski alpin, le hockey sur glace et le patinage artistique, car ces sports exigent une grande puissance et soumettent les muscles, les os et les articulations à d'énormes pressions.

Un des principaux bienfaits d'un programme bien conçu d'entraînement des qualités musculaires est d'équilibrer la force des muscles antagonistes. Cet équilibre est un moyen efficace de prévention des blessures. À titre d'exemple, les athlètes de ski alpin, qui ont toujours les quadriceps très développés, doivent aussi développer les ischio-jambiers pour prévenir les blessures aux genoux.

Chez les enfants, l'entraînement des qualités musculaires ne doit représenter qu'un des ingrédients du développement d'une bonne forme physique. Alain Marion, conseiller auprès de l'Association canadienne des entraîneurs, recommande d'encourager les enfants à utiliser leur propre masse corporelle pour améliorer leurs qualités musculaires avant de travailler avec surcharge afin que leur puissance augmente graduellement et naturellement. Les redressements assis, les pompes et les tractions à la barre fixe sont d'excellents moyens d'améliorer les qualités musculaires.

Les programmes d'entraînement de la force destinés aux enfants prépubères doivent comprendre un nombre élevé de répétitions effectuées avec de petites charges. Il faut à tout prix éviter d'utiliser des poids lourds et d'exécuter un trop grand nombre de répétitions. L'enfant qui utilise de l'équipement offrant une résistance pour l'entraînement de la force doit être en mesure de répéter l'exercice de 12 à 15 fois. Si l'enfant ne réussit que trois à cinq répétitions, le poids est alors excessif. L'emploi de poids trop lourds ne convient pas aux enfants.

Les enfants qui lèvent des poids sans la supervision d'un entraîneur qualifié risquent de se blesser. Les enfants laissés sans supervision pourraient essayer de lever de trop grandes quantités de poids. Une récente étude menée aux États-Unis a démontré que la plupart des blessures associées à l'entraînement des qualités musculaires surviennent à la maison lorsque des enfants non surveillés tentent de lever un poids excessif.

Les personnes qui commencent à pratiquer l'haltérophilie doivent d'abord apprendre les bonnes techniques de levée à l'aide de poids légers. Le programme doit mettre l'accent sur la technique pendant au moins un an après la poussée de croissance associée à l'adolescence.

# Le guide alimentaire

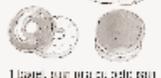
CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT

À L'INTENTION DES QUATRE ANS ET PLUS

## Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

Produits céréaliers <b>5 à 12</b> PORTIONS PAR JOUR	1 portion		2 portions	
	 1 tranche  Céréales crûtes à servir 30 g  Céréales avec du lait 175 mL 3/4 tasse	 Pâtes saupiquées au ricotta 250 mL 1 tasse  1 bagel, pain pain ou pain part		

Légumes et fruits <b>5 à 10</b> PORTIONS PAR JOUR	1 portion		
	 1 légumes ou fruit de grosseur moyenne	 Légumes en purée, frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse	 Salade 250 mL 1 tasse

Produits laitiers <b>3 à 4</b> PORTIONS PAR JOUR Enfants (4 à 9 ans): 2 à 3 Jeunes (10 à 16 ans): 3 à 4 Adultes: 2 à 4 Femmes enceintes ou allaitant: 3 à 4	1 portion		
	 Lait 250 mL 1 tasse	 Fromage 30 g x 1 cm x 1 cm 30 g	 Fromages 25 g 25 g

## Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Viandes et substituts <b>2 à 3</b> PORTIONS PAR JOUR	1 portion		
	 Viandes, noisettes ou poisson 50 x 100 g 50 x 100 g	 Poisson 10 x 2,5 cubes 50 x 100 g	 Bœuf haché 40 cubes 100 x 250 mL 100 g 1/2 tasse

# Quels sont les besoins nutritifs des jeunes athlètes? ▶

**L**e Guide alimentaire canadien affirme que tous les enfants doivent avoir une alimentation équilibrée composée d'aliments des quatre principaux groupes suivants : les produits céréaliers, les fruits et légumes, les produits laitiers et les viandes et substituts. Une alimentation saine est généralement riche en glucides (55 à 60 %) et faible en gras (moins de 30 %) et en protéines (12 à 15 %).

Marilyn Booth, directrice du programme de nutrition sportive du Conseil canadien des sciences et de la médecine du sport, dit que les athlètes devraient prendre leur repas au moins trois heures avant un match ou une séance d'entraînement afin de ne pas avoir l'estomac plein au moment de l'effort. Elle conseille aux parents d'offrir un repas d'avant-match riche en glucides, comme par exemple des céréales, du pain, du riz, des pâtes alimentaires, des pommes de terre, des fruits et des légumes, car ces aliments sont faciles à digérer et à transformer en énergie.

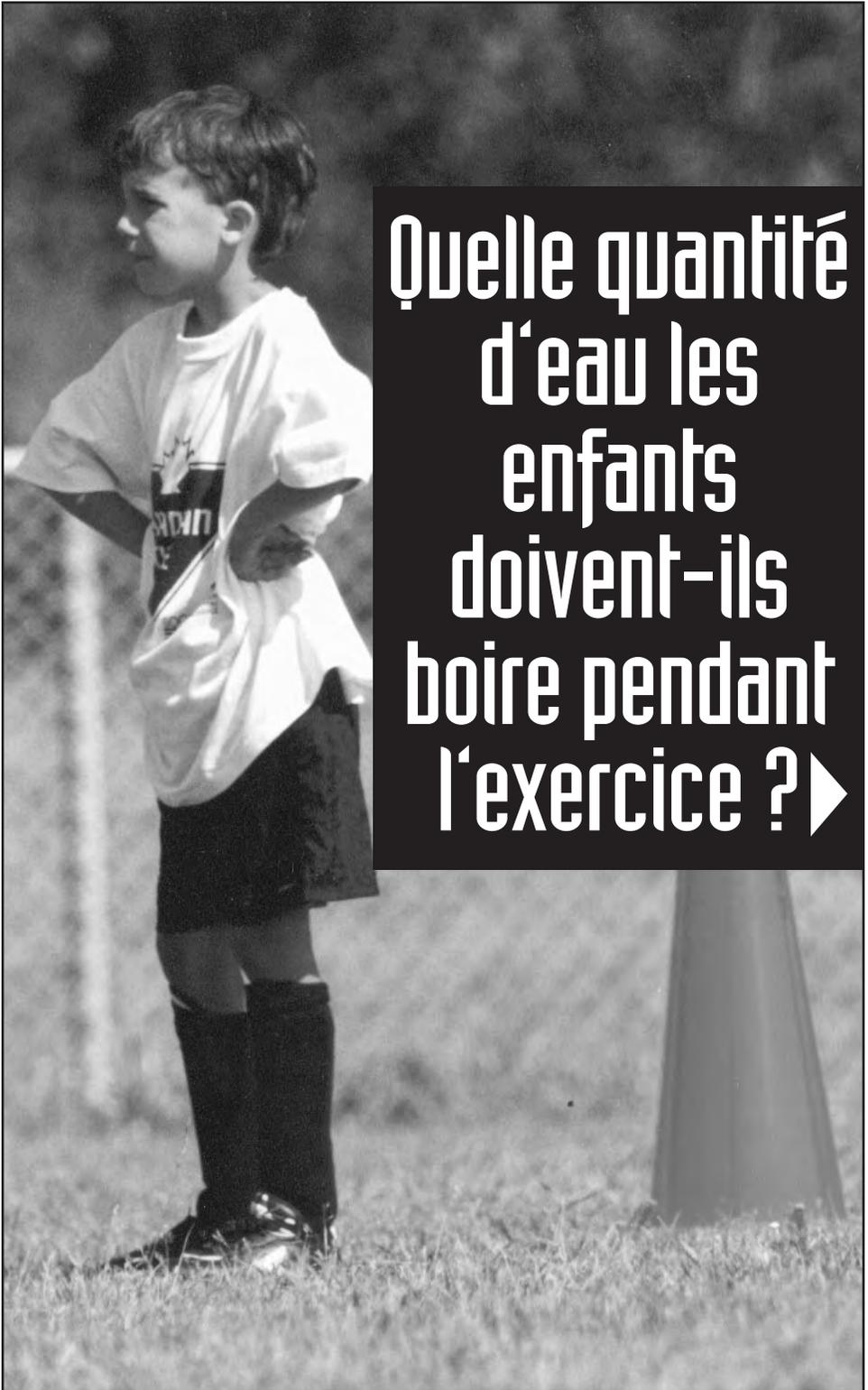
Les repas d'avant-match doivent aussi contenir des protéines. Ils doivent avoir une faible teneur en gras, car ils sont plus longs à digérer. La viande, le poisson, la volaille, les œufs, les haricots secs, le lait, le yogourt, le beurre d'arachide, le fromage faible en gras et les noix sont d'excellentes sources de protéines. Les aliments gras à éviter sont, par exemple, les aliments frits, le bacon, la saucisse, les hamburgers de restaurant, la crème sure et les vinaigrettes.

Il faut inciter les enfants à manger trois repas sains par jour, qu'ils fassent du sport ou non. Les enfants qui font de l'exercice peuvent remplacer l'eau perdue et l'énergie dépensée en buvant du jus ou en mangeant une collation. Les jus de fruit, les bagels et le yogourt sont d'excellents exemples d'aliments faciles à transporter et qui facilitent la récupération après une activité.

Selon l'Institut national de la nutrition, les exigences de la croissance jumelées au stress de l'entraînement et de la compétition peuvent provoquer une sous-alimentation chez certains athlètes. Les athlètes en pleine croissance peuvent avoir besoin d'un apport calorique alimentaire accru, de plus de protéines et de plus de fer que les enfants inactifs, selon le genre d'activité pratiquée. Les carences en fer peuvent devenir un problème chez les athlètes, surtout chez les jeunes filles qui ont commencé à être menstruées.

Les suppléments alimentaires sont inutiles. Les enfants qui consomment des aliments variés provenant des quatre groupes alimentaires reçoivent toutes les vitamines et tous les minéraux dont ils ont besoin. Les enfants qui profitent d'un choix varié d'aliments sains trois fois par jour développeront de bonnes habitudes alimentaires qu'ils conserveront toute la vie.

Les enfants en croissance doivent aussi consommer du gras, une source d'énergie concentrée, afin de mieux vivre les poussées de croissance. Les enfants en croissance doivent pouvoir manger aussi souvent et autant qu'ils le veulent lorsqu'ils ont faim. Les enfants qui ont un mode de vie actif et qui consomment des aliments variés en ressentiront les bienfaits toute leur vie durant.



**Quelle quantité  
d'eau les  
enfants  
doivent-ils  
boire pendant  
l'exercice ? ▶**

◀ **L**'organisme a besoin de liquide pour fonctionner. Les enfants et les adultes perdent de l'eau pendant l'exercice, surtout par la sueur. L'eau perdue doit être remplacée pour éviter la déshydratation. Oded Bar-Or, médecin chercheur à la McMaster University, à Hamilton, en Ontario, dit que la plupart des gens sous-estiment la quantité d'eau qu'ils doivent remplacer. La soif est un mauvais indice de la quantité d'eau à consommer.

La température du corps augmente de façon plus prononcée lorsque l'eau perdue n'est pas remplacée au cours de l'exercice. La température corporelle des enfants augmente plus que celle des adultes. Les jeunes athlètes doivent donc boire en quantité suffisante pour éviter la déshydratation.

«Les enfants doivent boire toutes les quinze à vingt minutes pendant qu'ils font de l'exercice ou lorsqu'ils jouent», dit le Dr Bar-Or. Par temps chaud et humide, les enfants doivent se retirer du jeu à intervalles réguliers pour boire quelques gorgées d'eau froide. Ils ne doivent arrêter de boire que lorsqu'ils n'ont plus soif. Si les enfants ont moins de dix ans, il faut les encourager à boire une demi-tasse de plus. Les enfants de dix ans et plus devraient boire une tasse de plus.

La quantité d'eau nécessaire varie selon la taille, la température, le taux d'humidité et l'intensité de l'exercice. «Apprendre aux enfants à boire au-delà de la satiété prévient la déshydratation. L'activité physique supprime le mécanisme de la soif; il est donc important de rappeler aux enfants de boire souvent», dit le Dr Bar-Or.

Pour savoir si un enfant est déshydraté, il suffit d'examiner la couleur de son urine. Si l'urine est foncée et peu abondante, l'enfant doit boire davantage. Les enfants ne souffriront pas de boire un peu trop d'eau, dit Dr Bar-Or. «Cela ne fera que leur donner envie d'uriner.»

Les études menées dans le laboratoire du Dr Bar-Or démontrent que les enfants boiront 45 % plus d'eau si elle est aromatisée. Il conseille donc aux parents d'offrir une boisson dont le goût plaît aux enfants afin de les inciter à boire davantage. Il faut toutefois s'assurer d'utiliser un produit aromatisant à faible teneur en sucre et en sel.

Le jus de fruit consommé pendant l'activité physique doit être dilué avec de l'eau. La plupart des jus contiennent trop de sucre et ne sont pas absorbés efficacement s'ils ne sont pas dilués. Il faut mélanger un volume de jus à deux ou trois volumes d'eau pour obtenir les meilleurs résultats.

**Les enfants sont-ils plus sensibles que les adultes au stress dû à la chaleur et au froid ? ▶**



❖ **O**ui, les enfants sont plus sensibles que les adultes au stress dû au froid et à la chaleur. La tolérance à la chaleur dépend, pour une large part, des dimensions corporelles. Les enfants sont plus petits et pèsent moins que les adultes mais, comme leur superficie relative est plus grande que celle des adultes, ils éprouvent plus de difficulté que les adultes à tolérer le stress dû au froid.

Une part très importante de l'énergie produite par le corps pendant l'exercice se transforme en chaleur. Plus nous faisons un exercice intense, plus la quantité de chaleur produite et à dissiper est élevée. L'évaporation de la sueur est la façon la plus efficace d'éliminer la chaleur du corps.

À masse corporelle égale, les enfants produisent plus de chaleur que les adultes. Si l'on compare la chaleur qui s'accumule chez un enfant et un adulte qui marchent ensemble, celle-ci sera plus grande chez l'enfant. De plus, les enfants ne transpirent pas autant que les adultes, ce qui rend la situation encore plus difficile.

Paradoxalement, les enfants perdent de la chaleur plus rapidement au froid que les adultes et sont plus susceptibles de trop se refroidir. La surface corporelle des enfants est, relativement à leur masse corporelle, plus élevée que celle des adultes, ce qui les rend plus sensibles au stress dû au froid. Les enfants perdent rapidement de la chaleur dans l'eau froide; plus l'enfant est petit, plus sa perte de chaleur est rapide.

Les enfants prennent aussi plus longtemps à s'acclimater au froid et au chaud. Les adultes mettent habituellement de sept à dix jours à s'habituer à la chaleur. Chez les enfants, ce délai peut atteindre dix à quatorze jours. Les adultes doivent se rappeler que les enfants n'ont pas la même tolérance et mettent plus longtemps qu'eux à s'habituer au froid et à la chaleur.

## Références

- Association canadienne des entraîneurs (1989). Programme national de certification des entraîneurs, *Niveau 1 Théorie*, Gloucester.
- Association canadienne des entraîneurs professionnels (1995). *Code d'éthique des entraîneurs et des entraîneures*, Ottawa, Association canadienne des entraîneurs professionnels, p. 5.
- Athlétisme Canada (1995). *Run, Jump and Throw*, Gloucester, Athlétisme Canada.
- Bar-Or, O. (1980). Climate and exercising the child—a review, *International Journal of Sports Medicine*, (1) p. 53-65.
- Bar-Or, O. (1980). *Advances in Pediatric Sport Sciences, Volume 3, Biological Issues*, Champaign, Human Kinetics.
- Blimkie, C. et A. Marion (1995). Entraînement de la force avant la puberté : controverses et recommandations, *EntrainInfo*, 1(4), p. 10-14.
- Bouchard, C. (1986). Genetics of aerobic power and capacity, tiré de R.M. Malina et C. Bouchard (éd.), *Sport and Human Genetics*, Champaign, Human Kinetics, p. 58-88.
- Cahill, B. et A. Pearl (1993). *Intensive Participation in Children's Sports*, American Orthopaedic Society for Sports Medicine, Champaign, Human Kinetics.
- Carlson, J. et P. Le Rossignol (1989). The child exercising in the heat, *Sports Coach*, (avril-juin), p. 16-20.
- Drabik, J. (1996). *Children's Sports Training*, Vermont, Stadion Publishing Company Inc.
- Gerrard, D. et S. Farquhar (1994). *Children in Sport: A Resource for Parents, Teachers and Coaches*, New Zealand Federation of Sports Medicine et Hillary Commission for Sport, Fitness and Leisure.
- Humphrey, J.H. (1991). *An Overview of Childhood Fitness*, Springfield, Charles Thomas Publisher.
- Poliquin, C. (1994). *Entraînement en force avec résistance corporelle*, Gloucester, Association canadienne des entraîneurs.
- Rowland, T.W. (1990). *Exercise and Children's Health*, Champaign, Human Kinetics, p. 79-80.
- U.S. Consumer Product Safety Commission (1987). *National electronic injury surveillance system*, Directorate for Epidemiology, Washington, National Injury Information Clearinghouse.



Quatrième partie

# L'esprit de l'enfant



**Comment  
pensent ou  
apprennent les  
enfants ? ▶**

◀ **I**l n'est pas facile d'enseigner de nouvelles aptitudes sportives aux enfants. Pour ce faire, il faut connaître le mode d'apprentissage des enfants ainsi que leur façon de se concentrer, de faire appel à leurs souvenirs et de prendre des décisions.

L'esprit humain ressemble à un ordinateur. Il reçoit de l'information par les sens, interprète l'information, puis réagit. L'enfant qui voit venir une balle de base-ball doit percevoir la position de son corps par rapport à la balle et réaliser que pour la frapper, il doit prendre son élan à un moment précis et appliquer une force précise au bâton pour frapper la balle. Les résultats de l'élan sont conservés en mémoire en vue des prochains coups.

Cependant, apprendre une nouvelle technique sportive ne se limite pas à apprendre à frapper une balle. L'apprentissage comprend également l'identification des éléments auxquels il faut porter attention. L'enfant qui pratique un sport d'équipe doit tenir compte de plusieurs éléments : les coéquipiers, les adversaires, la balle ou la rondelle, les entraîneurs et les parents. Les parents et les spectateurs qui crient dans les gradins ou sur le périmètre du terrain sont des sources supplémentaires de distraction pour les joueurs et peuvent rendre la performance plus difficile.

Les enfants qui pratiquent un sport d'équipe doivent porter attention aux signes qui leur sont destinés et bloquer ceux qui ne le sont pas. Les enfants peuvent rapidement devenir saturés d'information. Pour faciliter l'apprentissage, il faut simplifier les séances d'entraînement en ne s'attaquant qu'à un élément à la fois.

Nous avons tous une limite d'information qu'il nous est possible de traiter à un moment ou un autre. La rapidité à laquelle l'information est traitée représente notre capacité de traitement de l'information. Celle-ci évolue avec la maturation, ce qui nous permet de traiter plus rapidement une plus grande quantité d'information.

Les entraîneurs peuvent faciliter l'apprentissage des enfants en réduisant l'information qu'ils leur demandent de traiter. Par exemple, les enfants qui jouent au basket-ball doivent dribbler le ballon tout en cherchant un coéquipier. Ce sont deux tâches difficiles à coordonner jusqu'à ce que l'une d'elles exige moins de concentration. Les entraîneurs peuvent aider les enfants à traiter l'information en leur laissant le temps de pratiquer le dribble seul, autour de joueurs immobilisés ou de cônes, puis, une fois cette technique maîtrisée, en leur enseignant la passe. Le jeu est plus facile à apprendre lorsque la technique du dribble est parfaitement intégrée.



# Comment les enfants prennent-ils une décision ? ▶

◀ **E**n situation de jeu, il faut souvent prendre rapidement des décisions complexes. Quel type de passe faut-il faire ? Quelle force faut-il appliquer ? Dans quelle direction faut-il frapper ?

La prise de décision dans une situation inconnue est un processus lent chez les enfants. Comme leur expérience est limitée, ils mettent plus de temps que les adultes à faire un choix. Le stress ou la tension associés au sport rendent le processus décisionnel encore plus difficile.

La capacité de traitement de l'information qu'a l'enfant limite sa capacité à apprendre rapidement ou simultanément de nouvelles techniques. Plus le nombre de distractions est élevé, plus l'enfant a de la difficulté à apprendre. L'entraîneur peut faciliter l'apprentissage et le processus décisionnel en éliminant les distractions.

Les entraîneurs devraient adapter le sport aux jeunes pour en faciliter l'apprentissage. Les jeunes sont déconcertés lorsque le choix est trop vaste. En limitant le nombre de joueurs, on limite les choix et on facilite la décision. Une fois que les enfants auront atteint un certain niveau d'habileté, l'entraîneur pourra placer les enfants dans des situations sensiblement plus difficiles. Ainsi, les matchs à trois contre trois ou à quatre contre quatre conviennent parfaitement aux jeunes joueurs.

Les entraîneurs peuvent aussi simplifier les règlements. En général, les règlements ont été conçus pour les adultes. Les entraîneurs doivent faire preuve de souplesse et utiliser les règlements comme un cadre qui se précise lentement avec le temps. Il est sage de présenter les règlements lorsque la situation s'y prête et de les adapter aux buts de l'exercice en mettant l'accent sur quelques mots clés qui permettront aux enfants d'apprendre la technique progressivement.

Les entraîneurs peuvent aussi enseigner aux enfants à prendre des décisions en créant un environnement propice. Les décisions sont plus faciles à prendre dans les séances d'entraînement où l'on joue à trois contre deux que dans les situations à deux contre deux. Les entraîneurs doivent accepter que les enfants prennent parfois de mauvaises décisions en cours d'apprentissage. L'enseignement des habiletés décisionnelles favorise le développement de la confiance chez les enfants et contribue à rendre la pratique sportive plus plaisante.



**Comment les enfants  
acquièrent-ils des  
aptitudes ? ▶**

Les bébés apprennent à marcher en suivant un processus précis. Ils rampent lentement, puis un peu plus vite; ils se tiennent debout en s'appuyant sur des objets et finalement, ils se tiennent debout seuls avant de marcher, encouragés par des parents ravis. Selon Murray Smith, Ph.D., psychologue sportif, il faut s'inspirer de cette image du parent affectueux qui encourage son enfant à marcher pour l'enseignement des habiletés sportives. Un parent ne donne pas de cours de marche; il ne fait qu'encourager l'enfant.

Les aptitudes sportives évoluent lentement d'un état primitif à moins primitif. Les enfants maîtrisent rarement une nouvelle technique dès le premier essai. Les adultes font souvent l'erreur de montrer aux enfants à lancer, à frapper ou à attraper de la même façon qu'eux. Un entraîneur qui donne sans cesse des conseils à un enfant nuit à son amélioration. Les enfants commettent une multitude d'erreurs pendant la période d'apprentissage. Ils apprennent en réfléchissant à fond. Le dépistage des erreurs est une autre étape du processus d'apprentissage.

L'enseignement de nouvelles techniques doit se faire en trois étapes : la compréhension, la pratique et la réalisation de l'élément sportif.

### **LA COMPRÉHENSION**

Au cours de cette première étape, les enfants doivent comprendre ce qu'ils ont à faire. Il ne faut jamais prendre pour acquis que les enfants savent ce qu'on attend d'eux. Il faut leur montrer et ensuite leur expliquer en utilisant des mots simples. Les bons entraîneurs font une démonstration de ce qu'ils cherchent à enseigner et demandent ensuite à plusieurs personnes de l'essayer. Il est recommandé de choisir des jeunes qui peuvent exécuter la technique correctement, compte tenu du niveau de l'ensemble des participants. La plupart des gens s'identifient aux personnes dont les réalisations se situent dans la moyenne et apprennent bien d'elles. Les débutants deviennent souvent découragés lorsqu'ils observent des experts à l'œuvre.

### **LA PRATIQUE**

Après avoir compris ce qu'ils doivent faire, les enfants doivent ensuite passer à la pratique. Les séances d'entraînement doivent être courtes, simples et amusantes. Il est utile de formuler ses commentaires dans un langage qui convient à l'âge et au niveau d'aptitude des participants. Les enfants sont incapables d'absorber les commentaires comme les adultes. On commence par poser des questions et on règle une chose à la fois. Les enfants apprennent mieux s'ils doivent se fier à leur propre mémoire et réfléchir eux-mêmes à la situation. Il faut TOUJOURS trouver quelque chose de positif à dire après chaque essai et mettre l'accent sur les éléments essentiels.

### **LA RÉALISATION**

L'on peut passer à une situation de jeu plus complexe ou à une situation modifiée dès que l'enfant réussit à exécuter la technique presque automatiquement.



**Le sport peut-il  
aider les enfants  
à améliorer leur  
coordination ? ▶**

◀ **G**eraldine Van Gyn, Ph.D., professeure agrégée de kinésiologie à la University of Victoria, définit la coordination comme la capacité de contrôler les mouvements du corps dans un environnement précis selon un rythme précis. Tout comme l'orchestre réunit diverses composantes pour former un tout harmonieux, les parties du corps doivent se déplacer dans la bonne direction avec la bonne impulsion et au moment voulu pour créer un mouvement coordonné.

La plupart des enfants sont capables d'exécuter des mouvements de base dès l'âge de six ans. Ils peuvent marcher, courir, sauter à pieds joints, sauter, lancer et attraper. Les mouvements plus complexes comme le sautiller posent un plus grand défi et de nombreux enfants ont l'air gauches et maladroits lorsqu'ils essaient de sautiller pour la première fois. Pour apprendre à sautiller, les enfants doivent établir un lien entre la marche et les sauts à pieds joints avant de synchroniser le tout. Le synchronisme est l'élément le plus difficile à maîtriser dans la plupart des sports. On peut imaginer à quel point il est difficile d'apprendre à attraper une balle en courant. Il faut coordonner l'attrapé tout en se plaçant au bon endroit au moment opportun.

La coordination s'améliore naturellement au cours de la maturation mais s'améliore aussi beaucoup par la pratique et l'expérience. Si l'on veut qu'un enfant devienne un lanceur ou un frappeur exceptionnel, on doit lui lancer des balles le soir et les fins de semaine. L'enfant peut généralement acquérir de nombreuses aptitudes par l'entraînement.

Van Gyn dit que les enfants qui semblent maladroits ou non coordonnés au moment de maîtriser une technique risquent de ne pas vouloir continuer à pratiquer. «Il est important que la première expérience de l'enfant soit un succès afin qu'il désire pousser l'expérience un peu plus loin. La coordination s'améliorera avec l'expérience.» On peut modifier certains sports comme le base-ball, le soccer-football et la natation pour permettre aux enfants d'apprendre de nouvelles techniques. Le mini-basket est un excellent exemple de la modification d'un sport.

Les poussées de croissance qui se produisent pendant la puberté peuvent affecter la coordination, précise Van Gyn. Le changement de taille et de masse corporelle s'accompagne, à l'occasion, de problèmes transitoires de coordination qui disparaîtront avec la pratique.

«Plus l'enfant consacre du temps à essayer différents sports et différents mouvements dans différents environnements, plus il améliorera sa coordination», dit Van Gyn. La participation sportive peut aider les enfants à effectuer des mouvements mieux coordonnés, mais les enfants ne voudront faire du sport que si l'expérience s'avère positive.



**Le sport aide-t-il à  
améliorer l'estime  
de soi ? ►**

◀ **J**ean Piaget, spécialiste de la psychologie de l'enfant de grande renommée, affirmait que l'étape la plus importante du développement de l'estime de soi survient entre six et onze ans. C'est l'âge auquel la plupart des enfants vivent leur première expérience sportive. La façon dont les enfants se comprennent personnellement et perçoivent leurs relations avec les autres dans des contextes sociaux, comme le sport, contribue à leur socialisation.

Des recherches menées en Colombie-Britannique auprès de plus de 650 parents ont révélé que les parents inscrivent leurs enfants à des activités sportives d'abord et avant tout pour les aider à acquérir l'estime de soi. Ils ont raison. Le succès sportif aide les enfants à améliorer leur estime de soi.

Les enfants commencent à se faire une image d'eux-mêmes très tôt dans la vie. Ils développent des sentiments positifs à leur égard et acquièrent de la confiance en eux. L'estime de soi est leur façon de se voir et de s'évaluer, que ce soit de façon positive ou négative.

Les enfants qui ont de nombreuses occasions de réussir dans le sport ont une image positive d'eux-mêmes. Ils deviennent de jeunes adultes bien équilibrés et confiants, prêts à surmonter des obstacles et à relever de nouveaux défis.

Ce sont d'abord les parents qui façonnent l'estime de soi de leurs enfants. Les réactions verbales et non verbales, les louanges et la critique, les sourires, les autres expressions du visage de même que les caresses aident les enfants à acquérir de l'indépendance et un sentiment de réalisation. Les enfants qui sont encouragés et qui reçoivent des commentaires positifs auront une bonne estime de soi.

B.F. Skinner, psychologue, croit que la personnalité de l'individu est tributaire des commentaires *positifs* reçus tout au long de sa vie. Nous sommes, dit-il, le résultat des récompenses reçues pour ce que nous avons fait.

Le sport donne aux enfants la chance d'acquérir de nouvelles aptitudes et d'évaluer leurs capacités. Les parents et les entraîneurs, qui représentent l'autorité, contribuent de façon importante à aider les jeunes à se sentir bien dans leur peau. Même les remarques les plus anodines ont un impact. Les parents et les entraîneurs devraient toujours trouver quelque chose que l'enfant réussit bien, ne serait-ce que bien suivre les règlements, et souligner cette réalisation.

Comment  
acquiert-on  
l'estime de  
soi ? ▶



◀ **L**a compréhension et l'encouragement des parents sont les plus grandes sources de confiance en soi. Les parents devraient féliciter leurs enfants lorsque ceux-ci apprennent et essaient de nouvelles choses.

Terry Orlick, Ph.D., psychologue sportif, dit «qu'aider un jeune à acquérir une bonne estime de soi est le plus beau cadeau qu'un parent puisse faire à son enfant» car, avec l'estime de soi, il se sentira bien dans sa peau et à l'aise avec les autres. Son livre *Nice on My Feelings* explique comment aider les jeunes enfants à développer l'estime de soi et à croire en leur potentiel.

L'estime de soi est plus que le simple bonheur. C'est posséder une attitude qui dit : «Je suis capable. Je peux le faire.»

«Les enfants développent cette attitude lorsque leurs parents et leurs entraîneurs ont confiance en eux et les encouragent à prendre leurs responsabilités pour atteindre leur plein potentiel», dit Orlick. Un enfant qui possède une bonne estime de soi est capable de relever les défis que la vie lui lance, d'atteindre son plein potentiel et de vivre heureux.

*«Ma tâche consiste à enseigner aux athlètes  
à devenir leur propre entraîneur.»*

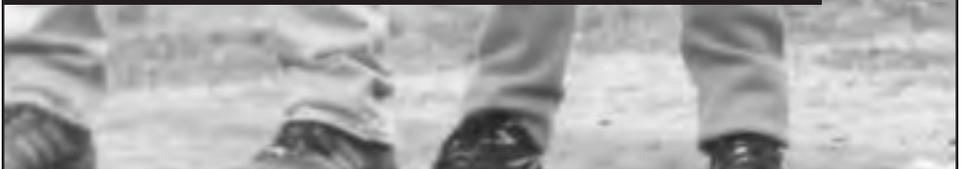
Karen Strong

Ex-entraîneure de l'équipe nationale féminine de cyclisme

*Success Stories*



**Quels sont les signes  
d'un manque d'estime  
de soi ? ▶**



◀ **L**'American Academy of Pediatrics recommande d'observer les enfants pour déceler les signes ci-dessous qui dénotent un manque d'estime de soi. Ces signes peuvent se manifester dans le cadre des relations quotidiennes que l'enfant entretient avec le monde extérieur ou n'apparaître que de temps à autre, dans certaines circonstances précises. Les parents et les entraîneurs doivent être à l'écoute des signes qui se répètent régulièrement, car ils peuvent révéler l'existence d'un problème.

Les réactions suivantes peuvent être un signe de manque d'estime de soi chez l'enfant :

- Il évite de faire une tâche ou de relever un défi ou abandonne dès la première frustration. Ceci dénote souvent une crainte de l'échec ou un sentiment d'impuissance.
- Il triche ou ment pour ne pas perdre un match ou obtenir de mauvais résultats.
- Il montre des signes de régression en agissant comme un bébé ou de façon stupide, ce qui en fait la cible des taquins et suscite des injures de la part des autres enfants.
- Il devient contrôleur, donne des ordres ou est intraitable afin de camoufler son sentiment d'incapacité, de frustration ou d'impuissance.
- Il trouve des excuses («le professeur est stupide») ou diminue l'importance des événements («de toute façon, je n'aime pas ce jeu») et rationalise la situation pour blâmer les autres ou les circonstances.
- Il se marginalise en perdant ou en réduisant ses contacts avec ses amis alors que ses résultats scolaires dégringolent.
- Il a des sautes d'humeur, il se montre triste, il pleure, il a des crises de colère, de frustration ou des périodes de silence.
- Il émet des commentaires négatifs à son égard tels que «je ne fais jamais rien de bien», «personne ne m'aime», «je suis laid», «c'est ma faute», «tout le monde est plus intelligent que moi»...
- Il accepte difficilement les louanges et la critique.
- Il se préoccupe à outrance de l'opinion des autres.
- Il est fortement affecté par l'influence négative de ses camarades, il a un comportement ou une attitude de dédain face à l'école, il sèche ses cours, il manque de respect, il fait du vol à l'étalage ou se montre attiré par la cigarette, la drogue ou l'alcool.
- Il aide trop ou n'aide jamais à la maison.

(Adapté de *Caring for Your School-Aged Child: Ages 5 to 12* de l'American Academy of Pediatrics. Utilisé avec permission.)



**Comment les entraîneurs  
peuvent-ils aider  
les enfants à acquérir  
l'estime de soi ? ►**

Contribuer à donner l'estime de soi signifie aider les enfants à se sentir bien dans leur peau. La collection des guides d'entraînement 3M intitulée «Mes premiers pas comme entraîneur» de l'Association canadienne des entraîneurs (ACE) recommande aux entraîneurs les méthodes suivantes pour aider les jeunes à développer la confiance et l'estime de soi :

1. Accueillez chacun des enfants chaleureusement et individuellement à leur arrivée et faites en sorte qu'ils soient heureux d'être là.
2. Manifestez votre confiance en leur capacité d'apprendre.
3. Offrez des activités qui conviennent à leur niveau de développement.
4. Encouragez l'effort sans toujours mettre l'accent sur les résultats.
5. Évitez les jeux à élimination et les activités qui peuvent créer de la pression. Créez des situations où le taux de succès est élevé.
6. Soyez précis lorsque vous louez leurs efforts ou leur performance.
7. Souriez, faites un clin d'œil ou un geste de la tête en guise de reconnaissance.
8. Félicitez-les pour leurs réalisations spéciales. Une «tape dans le dos» est une excellente source d'encouragement.
9. Confiez-leur des responsabilités. Faites-les participer aux décisions et donnez à chacun la chance d'être chef de file. Alternez les capitaines.
10. Suscitez l'avis des enfants et encouragez-les à poser des questions.

Les enfants qui aiment le sport et en tirent un certain plaisir font du sport pendant plus longtemps et développent une meilleure estime de soi. Le Centre canadien pour l'éthique dans le sport et l'ACE ont produit une bande vidéo et un dépliant intitulés *Entraîner l'esprit du sport : Renforcer l'estime de soi*. Ce matériel qui indique aux parents, aux entraîneurs et aux enseignants les conséquences que peuvent avoir des situations courantes, comme l'élimination de membres d'une équipe ou les commentaires positifs émis pendant une séance d'entraînement, sur l'image que les jeunes se font d'eux-mêmes. Le contenu des documents, élaboré en collaboration avec Terry Orlick, Ph.D., démontre comment émettre des commentaires positifs après une défaite ou une victoire. Voici quelques exemples :

«Les commentaires positifs sont extrêmement importants, dans la victoire comme dans la défaite. Pendant que vous et vos athlètes savourez une victoire, soulignez les situations positives, indiquez les points à améliorer et aidez à tirer des leçons dont chacun profitera plus tard.»

«Après une défaite, reconnaissez l'effort honnête, soulignez les points positifs et demandez aux athlètes d'indiquer les points à améliorer. Aidez-les à comprendre qu'une défaite est une excellente occasion d'apprentissage et que la victoire ou la défaite ne modifie en rien leur valeur personnelle.»

# Comment les enfants interagissent-ils avec les autres ? ▶



Les jeunes enfants se croient le centre de l'univers. La plupart des enfants sont égocentriques jusqu'à environ l'âge de cinq ans. Ils s'attendent à ce que les autres s'adaptent à leurs besoins.

Il n'est pas facile pour les enfants de collaborer avec les autres. Ils jouent les uns à côté des autres au lieu des uns avec les autres. Ils jouent en parallèle. Comme ils ne comprennent pas encore le concept de la collaboration, ils ont de la difficulté à faire des activités en équipe.

Les enfants commencent à jouer en coopération vers l'âge de six à neuf ans. Ils forment des amitiés en petits groupes et ces amitiés deviennent de plus en plus durables. Ils s'amuse souvent dans un monde imaginaire où ils jouent plusieurs rôles. Ils commencent à faire des jeux de rôle et à comprendre ce que signifie jouer un rôle.

Ils voient encore la compétition comme le dépassement des autres. Les enfants se comparent à leurs semblables et s'efforcent de voir lequel est le meilleur. Ils cherchent surtout à être les meilleurs au détriment des autres.

## À quel moment les enfants comprennent-ils ce que sont des objectifs à long terme ?

Le spécialiste de la psychologie de l'enfant Jean Piaget a mené toute une série de recherches auprès d'enfants au cours des années 1950 et 1960 afin de découvrir comment ils interprètent le temps. Il a découvert que de nombreux enfants d'âge préscolaire n'ont pas la notion du temps et sont incapables de comprendre la notion d'objectif à long terme. Les enfants commencent à acquérir la notion du temps à l'école primaire.

Par conséquent, les entraîneurs devraient fixer des objectifs à court terme réalisables qui représentent néanmoins un certain défi : un nageur peut travailler à améliorer son coup de pied et un joueur de hockey peut améliorer la précision de ses passes.

Les jeunes peuvent exercer un certain contrôle sur la réalisation de ces objectifs. Stuart Robbins, Ph.D., explique que les séances d'entraînement doivent porter sur des objectifs simples et immédiats. «L'amélioration de l'endurance n'est pas un objectif que les enfants peuvent facilement cerner. Par contre, réussir la roue ou un appui sur les mains sont des réalisations qu'ils peuvent constater.» Les activités qui entraînent une amélioration immédiate aident les enfants à se sentir bien dans leur peau.

## ***Références***

- Connell, R. (1993). Understanding the learner: guidelines for the coach, *Coaching Children in Sport*, London, E&FN SPON, p. 79-90.
- Haynes, D. (1989). Kids and sports: keeping it fun, *Today's Parent*, (février), p. 35-36.
- Kindra, G., Laroche, M. et T. Mullet (1994). *The Canadian Perspective Consumer Behaviour*, deuxième édition, Scarborough, Nelson Canada, p. 134.
- Lee, M. (1994-1995). Not mini-adults, part II: psychology, The psychological differences between children and adults, *Coaching Focus*, 27 (hiver), p. 18-19.
- Lee, M. (1993). Growing up in sport, *Coaching Children in Sport*, London, E&FN SPON, p. 91-108.
- Pridham, S. et M. Hauswirth (1992). *Success Stories*, Victoria, Sport Management Group, p. 26.
- Schor, E. (1995). *Caring for your School-Age Child*, The American Academy of Pediatrics, New York, Bantam Books.
- Sport Parent Survey (1994). Direction des sports et des Jeux du Commonwealth, ministère des Services gouvernementaux de la Colombie-Britannique (juillet), p. 9.
- Statistique Canada (1994). *La pratique des sports au Canada*, Ottawa, Patrimoine canadien, Sport Canada.
- Stewart, G. (1994). *Mes premiers pas comme entraîneur au softball*, Gloucester, Association canadienne des entraîneurs, p. 8.

A black and white photograph showing a man in a baseball uniform, likely a coach or parent, adjusting the leg pads of a young player. The man is wearing a cap and a light-colored jacket. The young player is wearing dark leg pads and a helmet. They are standing on a dirt field. The background is slightly blurred, showing a fence and some trees.

Cinquième partie

# Les blessures sportives chez les enfants

Les enfants  
se blessent-  
ils plus  
facilement  
que les  
adultes en  
faisant du  
sport ? ▶



Il y a toujours un risque de blessure lorsqu'on fait du sport. Les enfants sont très exposés aux blessures, même lorsqu'ils ne font pas de sport, car ils sont plus actifs que les adultes.

Les blessures sportives peuvent être plus graves chez les enfants que chez les adultes. Contrairement aux os des adultes, les os des enfants sont dotés d'un cartilage de conjugaison, c'est-à-dire un cartilage mou situé aux extrémités des os longs des bras et des jambes, qui assure la croissance des os. Le cartilage de conjugaison est le point le plus faible de l'os et rend celui-ci plus sensible aux fractures. Les fractures au niveau du cartilage de conjugaison sont graves, car si elles ne sont pas bien traitées, elles peuvent affecter la croissance.

D<sup>r</sup> William MacIntyre, chirurgien orthopédiste au Children's Hospital of Eastern Ontario, explique que les parents sont souvent surpris d'apprendre que leur enfant a subi une fracture. Ils croient que les enfants ont des os de caoutchouc qui suivent les mouvements sans se briser.

La croissance peut rendre les enfants plus sujets aux fractures. Les poussées de croissance rendent certains enfants maladroits, car elles affectent la coordination, même celle des enfants agiles.

La croissance peut aussi entraîner une perte de souplesse pendant un certain temps. Les os des enfants exercent une «traction» sur les muscles pendant la croissance, les privant d'une certaine élasticité. Autrement dit, en s'allongeant, les os étirent les muscles qui réagissent en s'étirant pour s'accommoder à la nouvelle longueur de l'os.

Les jeunes athlètes sont particulièrement sujets aux blessures, car la perte de souplesse augmente le risque de déséquilibre musculaire. L'entraînement qui met l'accent sur un groupe de muscles précis peut augmenter le risque de blessure chez l'athlète en croissance.

Tous les enfants doivent faire régulièrement de l'exercice pour grandir et se développer normalement. Les enfants qui consacrent leurs loisirs à regarder la télévision ou à faire une autre activité sédentaire peuvent éprouver des problèmes de croissance des os. De récentes études ont démontré qu'une augmentation du niveau de pratique d'activités physiques comprenant des mises en charge rend les os plus denses et plus solides. Les adultes qui ont pratiqué des activités comprenant des mises en charge pendant leur enfance ont des os plus denses et plus solides.



**Quel genre  
de blessures  
sportives les  
enfants  
peuvent-ils  
subir ? ▶**



Il existe deux types de blessures sportives : les blessures aiguës et les blessures de surutilisation. Chez les enfants, l'occurrence de blessures aiguës conséquentes à des accidents, telles une entorse ou une fracture, n'est pas chose nouvelle. Mais depuis quelque temps, les médecins diagnostiquent de plus en plus de blessures de surutilisation causées par l'entraînement intensif auquel se prêtent des enfants parfois très jeunes.

Les blessures de surutilisation sont causées par l'exécution à trop fort volume du même geste technique. En fait, les enfants sont plus sensibles aux blessures de surutilisation que les adultes, car la répétition inlassable des mêmes mouvements pendant la croissance peut entraîner des déséquilibres musculaires.

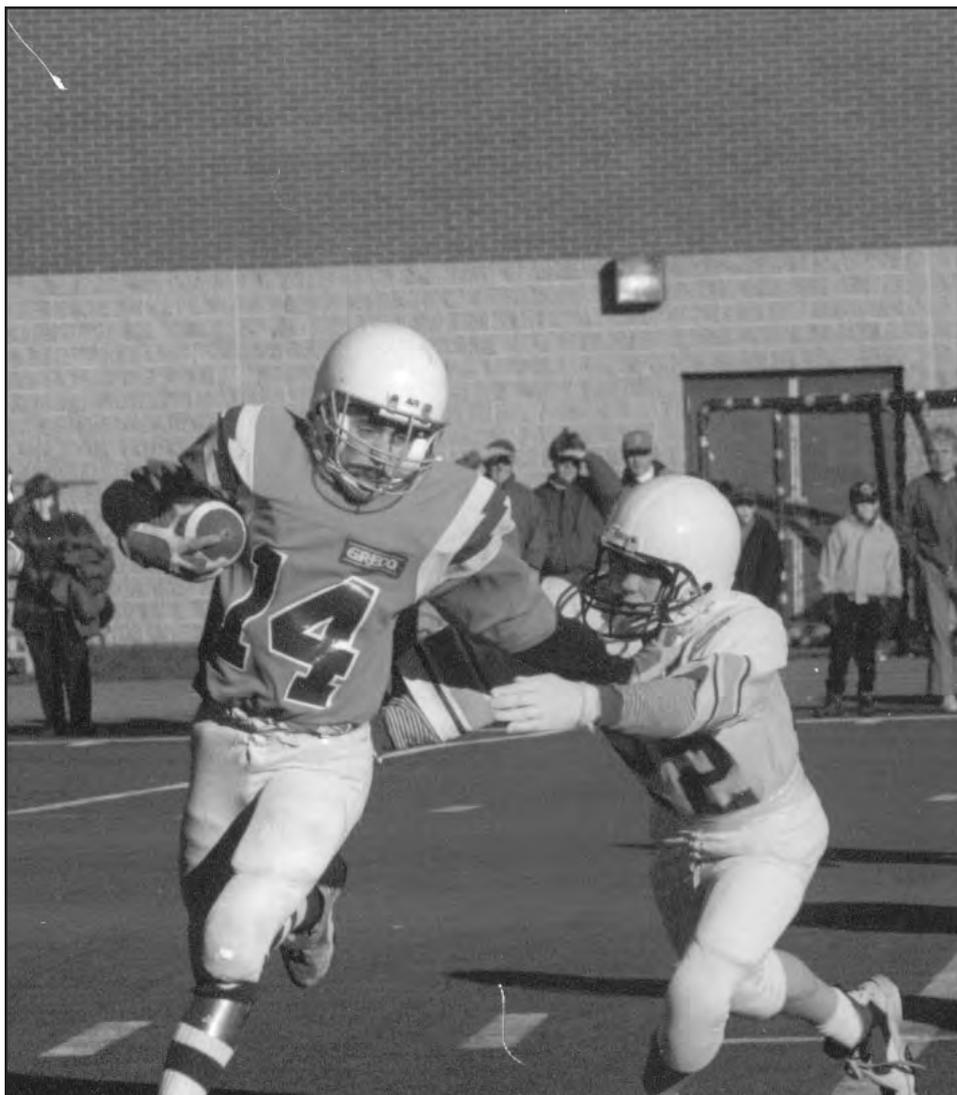
### **BLESSURES AIGUËS**

Les fractures dans la partie supérieure du corps sont fréquentes chez les enfants, car les muscles de leurs bras et de leurs poignets sont souvent faibles. Une simple chute peut causer une fracture si les muscles ne sont pas assez forts pour absorber l'impact. Les enfants qui demeurent en forme en pratiquant des sports, tels que la course ou le soccer-football, n'ont pas nécessairement des membres supérieurs assez forts. Le Dr William MacIntyre, chirurgien orthopédiste, recommande d'encourager les enfants à effectuer des pompes au sol et des tractions à la barre fixe pour renforcer les muscles de leurs membres supérieurs et prévenir les blessures.

### **BLESSURES DE SURUTILISATION**

Les enfants qui pratiquent un sport organisé et qui répètent inlassablement le même mouvement peuvent s'infliger des blessures de surutilisation. Ces blessures se manifestent généralement au niveau de l'épaule, du coude, du genou et des chevilles. Par exemple, les lanceurs des ligues mineures peuvent parfois ressentir une douleur au bras.

Les douleurs fémoro-rotuliennes au genou, dont souffrent la moitié des adolescents qui éprouvent des problèmes aux genoux, sont parmi les blessures de surutilisation les plus fréquentes. Lorraine Hendry, physiothérapeute sportive d'Ottawa et spécialiste du syndrome de la douleur fémoro-rotulienne, dit que les enfants qui pratiquent un sport où le genou est fléchi contre une résistance peuvent ressentir une douleur dans la région de la rotule. Le syndrome est courant pendant les poussées de croissance lorsqu'un déséquilibre des muscles qui retiennent la rotule en cause l'inclinaison et la fait frotter contre le mauvais côté de l'os de la cuisse. Le syndrome est souvent ignoré mais il peut être corrigé grâce à un traitement hâtif comprenant des exercices d'étirement et de renforcement. Sans correction appropriée, ce genre de blessure au genou peut s'aggraver.



**Quelles sont les  
blessures sportives  
les plus fréquentes ? ▶**

Les genoux subissent plus de blessures que toutes les autres parties du corps. Les blessures au genou deviennent encore plus fréquentes lorsque les enfants commencent à pratiquer un sport organisé tel que le soccer-football, le hockey sur glace, le football ou le ski alpin, qui exigent des virages parfois brusques ou qui présentent un risque de collision.

Les blessures à la cheville sont aussi très fréquentes. Les enfants qui pratiquent un sport tel que le volley-ball, le basket-ball ou la course risquent une réception sur une cheville tournée, causant une entorse ou une fracture. Les entraîneurs devraient s'assurer que les enfants font des exercices pour étirer les muscles du mollet et renforcer les muscles des chevilles. Les exercices qui améliorent l'équilibre, comme par exemple se tenir debout sur une jambe tout en faisant rouler le pied au sol des orteils au talon, aident à renforcer la cheville et à prévenir les blessures.

### Traitement d'une blessure aiguë

Effectuez ce traitement en quatre étapes le plus rapidement possible après l'apparition de la douleur.

**REPOS** — Ne laissez pas l'enfant mettre son poids sur le membre blessé afin que celui-ci puisse commencer à guérir.

**GLACE** — Appliquez de la glace pendant dix à quinze minutes. Recommencez le traitement toutes les heures pendant au moins soixante-douze heures. Faites régulièrement l'examen de la peau afin d'éviter les brûlures dues à la glace.

**COMPRESSION** — Entourez la blessure d'un bandage élastique toute la journée pendant les premiers jours du traitement. Enlevez le bandage la nuit. La compression diminue l'enflure.

**ÉLÉVATION** — Élevez le membre blessé au-dessus du cœur, si possible, pour éviter que le sang s'accumule dans le membre.

## Quelles sont les blessures sportives graves chez les enfants ?

Les blessures à la tête et au cou ainsi que les blessures au cartilage de conjugaison doivent toujours être considérées graves. Un impact violent, qui pourrait ne provoquer que l'étirement d'un ligament chez un adulte, peut occasionner une blessure au cartilage de conjugaison chez un enfant, car ce cartilage est plus faible que les ligaments.

Les blessures au cartilage de conjugaison sont plus fréquentes dans les sports de contact ou de collision. Une étude d'une durée d'un an menée auprès de 300 enfants pratiquant six sports différents a révélé que cinq blessures au cartilage de conjugaison sur huit surviennent lors de la pratique du football. Bien que la plupart des blessures au cartilage de conjugaison ne causent pas de problèmes à long terme, certaines peuvent causer des dommages permanents aux os, dont un arrêt de croissance du membre.

D'autres types de blessures peuvent affecter la croissance de l'enfant. La contraction d'un muscle à une intensité extrême peut causer un déchirement musculaire chez un adulte, alors que chez l'enfant, une contraction de ce genre peut provoquer l'arrachement d'une partie de l'os.

Les blessures au cartilage de conjugaison qui ne s'accompagnent pas d'un déplacement osseux sont difficiles à déceler par radiographie. Par conséquent, si l'enfant continue à éprouver de la douleur en dépit d'un premier examen non concluant, il faut le faire examiner à nouveau avant de lui permettre de retourner au jeu.

**Certains exercices  
sont-ils nuisibles aux  
muscles et aux os en  
croissance ? ▶**



La plupart des exercices ne sont pas nuisibles s'ils sont exécutés correctement et à l'intérieur de certaines limites. Par contre, les enfants ne doivent jamais lever de poids trop lourds. Les enfants ont une tendance naturelle à aller au-delà de leurs limites, à courir le plus vite possible et à grimper le plus haut possible. Il peut être dangereux pour un adolescent de faire un test de force avec une charge élevée. Les enfants peuvent lever des poids légers, c'est-à-dire des poids qu'ils peuvent lever 12 à 15 fois de suite, sous la surveillance d'un adulte compétent. Il faut éviter les répétitions trop nombreuses.

L'étirement excessif ou l'étirement d'une articulation au-delà de sa capacité normale peut représenter un risque pour un enfant. L'étirement doit être effectué sans aide par l'enfant, après qu'il ait maîtrisé la bonne technique. L'entraîneur ou le coéquipier qui aide un enfant lors d'un exercice d'étirement peut étirer le muscle au-delà de sa limite normale. Ce type d'étirement excessif augmente le relâchement de l'articulation et la rend plus sujette aux blessures.

L'étirement excessif de l'épaule rend celle-ci plus sujette aux luxations. Cette articulation peu profonde est la plus mobile du corps. Les tissus mous qui entourent l'articulation ont beaucoup de jeu mais ont besoin de muscles solides pour demeurer stables. La capsule et les ligaments ne parviennent plus à offrir la stabilité nécessaire pour prévenir les futures luxations lorsque l'articulation a subi un étirement excessif.

Les nageurs de compétition et les gymnastes risquent davantage de souffrir de problèmes d'épaule tels que la tendinite et les luxations. La tendinite est causée par la surutilisation et le manque de force musculaire. Ce genre de blessure affecte plus souvent l'épaule, le coude et les chevilles. Le traitement le plus courant est le repos, l'application de glace et les exercices d'étirement et de renforcement, sans excès.

L'hyperextension de la partie inférieure du dos que les athlètes peuvent être appelés à faire dans certains sports, tels que la gymnastique, le plongeon, le patinage artistique et l'haltérophilie, peut parfois causer un problème de glissement des vertèbres dans le bas de la colonne vertébrale. Les réceptions explosives en position arquée et les sauts de mains peuvent causer des blessures d'hyperextension dans la partie inférieure du dos. Des muscles abdominaux forts aident à prévenir ce genre de blessure. Les entraîneurs devraient éviter de mettre les enfants dans une situation exigeant l'hyperextension d'une articulation.

# Que peuvent faire les entraîneurs et les parents pour prévenir les blessures ? ▶



↳ **L**orraine Hendry, physiothérapeute auprès des sportifs, recommande ces précautions fondées sur le bon sens, pour veiller à la sécurité des enfants dans le sport.

- Offrez un environnement sûr en utilisant de l'équipement bien entretenu.
- Assurez-vous que les enfants jouent avec d'autres enfants de même taille et de même niveau d'habileté et qu'ils n'affrontent pas des enfants nettement plus corculents.
- Évitez de faire exécuter des mouvements nuisibles, comme l'étirement excessif des muscles ou une hyperextension de la partie inférieure du dos.
- Encouragez l'enfant à participer à divers sports afin d'éviter qu'il ait à répéter certains gestes techniques de façon excessive. Les enfants qui pratiquent plusieurs sports et qui acquièrent des habiletés variées risquent moins de subir des blessures de surutilisation. De même, encouragez l'enfant à occuper diverses positions à l'intérieur d'un même sport.
- Ne demandez jamais à un jeune athlète d'aller au-delà de ses capacités. Une mauvaise préparation et une mauvaise forme physique augmentent le risque de blessure. Le fait qu'un enfant soit actif ne veut pas nécessairement dire qu'il est en bonne condition physique.
- Soyez à l'affût de tout problème de constitution ou d'alignement, comme des jambes arquées ou des pieds plats, qui peuvent prédisposer un enfant aux blessures.
- Insistez pour que les enfants ne s'assoient pas les genoux et les cuisses fléchis et les pieds tournés vers l'extérieur (voir l'illustration), car cette position permet aux pieds de rouler plus facilement vers l'intérieur, ce qui rend la course difficile. Les enfants commencent à adopter cette position dès l'âge de un ou deux ans. Encouragez plutôt l'enfant à s'asseoir les jambes croisées.
- Choisissez un programme de sport qui améliore les quatre composantes d'une bonne condition physique : la force musculaire, l'endurance musculaire, l'endurance cardio-vasculaire et la flexibilité. Un corps souple et bien équilibré résiste mieux aux blessures qu'un corps faible et en mauvaise condition physique.
- Commencez la séance d'entraînement par un bon échauffement et des exercices d'étirement et terminez-la par une période de retour au calme suivie d'exercices d'étirement.



Suzanne Beaulieu



**Qu'est-ce qui constitue  
un échauffement et  
un retour au calme  
efficaces ? ▶**

◀ **L**'échauffement et le retour au calme sont des éléments importants pour la prévention des blessures. L'entraîneur ne doit jamais se contenter de dire à l'enfant de faire ses exercices d'échauffement au début de l'entraînement. Les enfants ne savent pas toujours comment s'échauffer correctement. Ils doivent faire leurs exercices d'échauffement en groupe et se faire expliquer les exercices à effectuer.

Toutes les séances d'exercice doivent commencer par une activité qui réchauffe et relâche les muscles et le tissu conjonctif, et qui augmente la fréquence cardiaque. Plusieurs formes de jeux amusants peuvent être utilisées afin de réchauffer le corps et de favoriser la circulation sanguine. Le corps doit bouger pendant cinq minutes et s'étirer pendant cinq à dix minutes.

L'entraîneur doit favoriser les étirements lents et statiques après l'échauffement. Maintenir un étirement pendant dix à quinze secondes permet aux muscles de s'étirer à leur longueur maximale. Pendant l'étirement, il faut éviter d'y aller par à-coups.

Un étirement complet du corps commence à la tête et se déplace le long du corps en étirant le cou et la poitrine, les épaules, le dos, l'aîne, l'arrière de la cuisse, les quadriceps et le tendon d'Achille.

Les séances d'entraînement doivent se terminer par une période de retour au calme afin de ramener la fréquence cardiaque et la température du corps à la normale. Le retour au calme prévient également la raideur musculaire.

Les enfants ne doivent jamais arrêter de bouger brusquement après un entraînement ou un match épuisant. Le retour au calme consiste à diminuer graduellement l'intensité de l'activité pendant une dizaine de minutes. Le retour au calme doit être suivi d'étirements. Les muscles réchauffés par une activité physique sont plus faciles à étirer.

## Des vêtements sécuritaires

Les enfants qui font du sport doivent porter des vêtements sécuritaires pour prévenir les blessures. Voici quelques conseils à ce sujet.

- Tout ce qui n'est pas attaché représente un risque. Enlevez les attaches sur les manteaux. Les faux cols conviennent mieux que les foulards.
- Le port de bijoux n'est pas recommandé sur le terrain. Enlevez les bagues, les colliers et les boucles d'oreilles.
- Par temps chaud, il faut porter des vêtements pâles et légers. Les chapeaux et l'écran solaire sont de mise. En hiver, portez plusieurs épaisseurs de vêtements. Si un enfant a chaud, il suffit d'enlever une épaisseur.
- Si l'enfant pratique un sport intérieur, il doit porter des chaussures qui conviennent au sport. Les espadrilles montantes conviennent bien aux sports où il faut faire des virages brusques.



**Quels sont les  
facteurs à  
considérer lors  
de l'achat d'un  
équipement  
protecteur ? ▶**

◀ **L'**équipement protecteur a été conçu pour prévenir les blessures. Les enfants devraient porter un casque protecteur ajusté à leur taille, un protège-dents, un masque, des protecteurs pour les membres, des verres protecteurs, une coquille protectrice ou tout autre équipement protecteur qui convient au sport pratiqué.

«Le port d'équipement protecteur n'est pas une raison pour faire preuve de laxisme dans l'application des règlements et des règles de sécurité», dit Stuart Robbins. Les entraîneurs doivent appliquer les règlements avec la même rigueur, que les enfants portent ou non un équipement protecteur. Les enfants doivent être informés de ne pas prendre de risques inutiles et que l'équipement protecteur ne les rend pas invincibles.

Plusieurs organismes sportifs interdisent aux enfants de pratiquer certains sports sans équipement protecteur. Tous les cyclistes devraient porter un casque protecteur. Les lunettes de sécurité sont essentielles dans les sports comme le squash et le racquetball. Les enfants qui pratiquent un sport où il y a risque de blessure ou un sport que l'on joue avec une balle ou un bâton devraient porter un protège-dents.

L'équipement doit être ajusté à la taille de l'enfant et être utilisé correctement pour être efficace. Le casque protecteur ne protège pas l'enfant s'il est porté trop loin sur l'arrière de la tête. Les pièces d'équipement comme les fixations de ski doivent être ajustées selon la taille, le poids et le niveau d'habileté du skieur.

L'équipement protecteur doit faire à l'enfant au moment où il le porte. Il ne doit pas être modifié, sauf si le fabricant le prévoit. Les parents et les entraîneurs doivent inspecter régulièrement l'équipement protecteur pour s'assurer qu'il est bien ajusté et qu'il est en bon état.

Outre l'équipement de protection, les enfants doivent porter des vêtements confortables, neufs ou usagés. Acheter des patins trop grands pour qu'ils durent deux ans ou utiliser des patins trop petits ayant appartenu à quelqu'un d'autre pour réaliser quelques économies ne font que rendre l'expérience sportive difficile.

## ***Références***

- Carmichael, D. (1986). Focus on junior sport: what every adult should know about children and sport, *Sports Coach*, 10(3), p. 41-45.
- Chambers, R.B. (1982). Orthopaedic injuries in athletes (Ages six to 17), Hahn's and Pyke's implications for growth and development principles for practice and policy in junior sport, *Coaching Seminar Update*, Canberra, Sport and Recreation Branch, Department of Home Affairs and Environment, p. 5-18.
- Hendry, L. (1994). Les adolescents et adolescentes athlètes et la douleur fémoro-rotulienne, *EntraInfo*, 1(2), p. 10-13.
- Hendry, L., O'Hara, P., McGrath, P., Baxter, P. et L. Leikin, (1994). The conservative management of patello-femoral knee pain in female adolescents, étude en cours depuis 1994.
- Morrissey, D. (1994-1995). Injuries in young people and their prevention, *Coaching Focus*, 27, hiver, p. 20-22.
- Wong Briggs, T. (1990). Injuries increase in organized sport, *USA Today*, le 10 septembre.



Sixième partie

# Le rôle des parents et des entraîneurs à l'égard des jeunes sportifs

Quelle est l'importance  
du rôle des parents et  
des entraîneurs à  
l'égard des enfants ? ▶



Le succès d'un programme sportif dépend de la qualité du leadership assumé par les adultes qui l'encadrent. Les enseignants, les entraîneurs, les officiels, les spectateurs et les parents déterminent en grande partie le caractère positif ou négatif de l'expérience sportive de l'enfant.

Toutefois, ce sont surtout les parents et les entraîneurs qui ont l'influence la plus marquée. Leur attitude, leurs croyances et leurs comportements peuvent indéniablement affecter l'enfant.

La relation entre l'entraîneur et le jeune athlète est très importante. La façon dont l'entraîneur enseigne de nouvelles techniques, dirige la séance d'entraînement, émet ses commentaires, reconnaît l'effort et se comporte avec ses joueurs et les parents est déterminante.

Le Canada a la chance d'avoir à son service quelques-uns des meilleurs entraîneurs au monde pour travailler avec ses athlètes. Au cours des vingt-cinq dernières années, dans sa démarche visant à définir ce que devrait être l'entraîneur par excellence, l'Association canadienne des entraîneurs est arrivée à la conclusion «qu'un bon entraîneur est une personne qui crée un environnement propice au succès des athlètes». Geoff Gowan, Ph.D., ex-président de l'ACE, précise qu'un bon entraîneur permet aux athlètes d'acquérir la confiance dont ils ont besoin pour croire en eux et atteindre le meilleur niveau de performance possible.

Le rôle des parents consiste à déterminer les besoins de l'enfant sur le plan sportif, à examiner les programmes offerts, à choisir ceux qui conviennent le mieux à l'âge et au niveau d'habileté de l'enfant, à évaluer la qualité de l'expérience vécue par l'enfant et à voir à ce qu'elle l'incite à faire de l'exercice toute sa vie. Les parents doivent aussi déterminer si la philosophie de l'entraîneur correspond à leurs valeurs personnelles.

Très peu d'enfants peuvent faire du sport sans l'appui financier et émotif de leur famille. La vie familiale est souvent organisée autour des activités sportives des enfants. Des recherches ont démontré que les enfants sont plus portés à faire du sport si les parents en font aussi. Une étude sur la participation sportive effectuée pour Sport Canada a révélé que la participation de la mère à une activité sportive a un impact plus grand sur la participation de l'enfant que la participation du père.



**Que peut-on  
faire lorsque les  
parents se  
conduisent mal lors  
des matchs  
et des séances  
d'entraînement ? ▶**

Les parents qui agissent comme des «gérants d'estrades», qui critiquent l'adversaire ou qui lancent des injures aux officiels et aux entraîneurs donnent aux enfants des exemples de *mauvaise conduite*. Heureusement, la majorité des parents et des spectateurs adultes n'affichent pas ce genre de comportement excessif.

La plupart des parents regardent le match en silence ou en discutent tranquillement avec leurs amis. Malheureusement, il suffit d'un parent fanatique pour ternir l'expérience d'un enfant ou de toute l'équipe.

Les chercheurs ont retenu des facteurs qui expliquent pourquoi certains parents ont une conduite importune. À titre d'exemples, l'exiguïté des gradins, la connaissance du jeu, les résultats serrés et l'importance du match aux yeux des adultes sont tous des facteurs qui peuvent inciter les parents à émettre des commentaires et des critiques verbales<sup>1</sup>.

De plus, certains parents semblent voir la victoire comme le facteur le plus important du match et s'attardent trop aux erreurs commises par les joueurs, les entraîneurs et les officiels, surtout lors des derniers moments critiques du match.

John Evans, dans son article intitulé «The Odd Angry Parent: What Are The Coach's Options» publié dans *Sports Coach*, affirme que la prévention est le meilleur remède. Il propose la tenue d'une réunion d'orientation ayant pour objectifs de communiquer la philosophie et les buts du programme aux parents et de les informer des attentes à leur égard pendant les séances d'entraînement et les matchs. L'entraîneur qui doit affronter un parent mécontent est invité à le rencontrer après les heures de jeu pour discuter ouvertement du problème et préciser les effets négatifs de son comportement sur l'enfant et l'équipe.

Les parents occupés ont moins d'occasions de se plaindre. Dans certains cas, il devient nécessaire d'attribuer aux parents des tâches qui assurent le bien-être de tous les enfants. Nommez ces parents marqueurs, gérants d'équipe, statisticiens, arbitres ou responsables de l'équipement.

Les parents hésiteront à intervenir s'ils croient que leurs enfants sont confiés à un entraîneur compétent. L'expérience et les compétences de l'entraîneur sont des facteurs qui peuvent convaincre les parents que leur enfant est entre bonnes mains.



Que faire si  
l'entraîneur se  
conduit mal ? ▶

La plupart des enfants ont énormément de respect pour leur entraîneur. Une étude révèle que 96 % des jeunes athlètes sont d'avis que leur entraîneur a plus d'impact sur leur comportement que leurs professeurs, leurs parents ou leurs camarades. Par conséquent, un entraîneur qui encourage un enfant à tricher ou qui est violent à son égard peut avoir une très mauvaise influence.

Gaston Marcotte, Ph.D., professeur au Département d'éducation physique de l'Université Laval, à Québec, dénonce fortement le laxisme dont font preuve plusieurs clubs sportifs en matière de sélection et de surveillance des entraîneurs. Il précise que l'on exige une certaine compétence de la part des opérateurs de surface dans les arénes mais que l'on confie à n'importe quel bénévole la responsabilité de travailler avec les jeunes sans même effectuer la moindre vérification de ses antécédents.

Un des problèmes en matière d'entraînement sportif est la tricherie. Les parents qui entendent un entraîneur encourager la tricherie devraient dire à cet entraîneur que son comportement est inacceptable et informer les autres parents de la situation. Si l'entraîneur nie ou refuse de modifier son comportement, les parents doivent alors demander à l'organisateur de la ligue d'agir. Si aucune mesure n'est prise pour corriger la situation, il faut chercher un meilleur environnement sportif. Malheureusement, en retirant l'enfant de l'équipe, c'est l'enfant qui en souffre et non l'entraîneur.

Dans les réseaux sportifs, les enfants peuvent malheureusement devenir victimes d'abus sexuels. Les adultes qui abusent d'enfants peuvent être tentés de le faire dans les vestiaires et les douches, pendant les voyages et lors de tournois. Certaines des caractéristiques que l'on retrouve souvent chez les bons athlètes, c'est-à-dire l'obéissance, la souplesse et la volonté de plaire, en font également d'excellentes cibles pour des abus sexuels. Les enfants peuvent craindre d'être rejetés par l'entraîneur s'ils refusent ses avances. Les parents doivent être à l'affût de situations louches. Ils ne doivent jamais laisser l'enfant s'entraîner seul ou se rendre chez l'entraîneur sans supervision.

Il est prudent de veiller à ce qu'un autre adulte participe au processus d'entraînement, si possible, afin que le contact avec l'enfant ait toujours lieu en présence d'un témoin. Si l'enfant doit travailler seul avec l'entraîneur, il faut s'assurer que l'entraînement se fasse dans une salle ouverte où l'enfant peut être vu par d'autres. Il faut également s'assurer que les touchers se limitent à ceux qui sont nécessaires au dépistage et à la correction des erreurs.

La violence verbale peut se manifester pendant l'entraînement. Les entraîneurs qui favorisent la victoire à tout prix peuvent parfois réprimander les enfants qui ratent un élément quelconque. Ce comportement est inacceptable de la part d'un entraîneur et ce, à tous les niveaux du sport.

**Pourquoi les  
entraîneurs  
doivent-ils  
être certifiés ? ▶**



« **S**ouvent, les entraîneurs ont été choisis en fonction de leurs exploits sportifs. La croyance populaire veut qu'une personne qui a pratiqué un sport pendant vingt ans soit toute désignée pour devenir entraîneur. Les spécialistes sont toutefois d'avis que les entraîneurs d'aujourd'hui doivent recevoir une formation spécifique pour travailler efficacement.

Les gestionnaires de programmes sportifs reconnaissent que les compétences des entraîneurs doivent aller au-delà de la simple connaissance des techniques du sport. L'entraîneur doit bien connaître les enfants pour faire efficacement son travail. Quel est le processus de croissance et de développement de l'enfant ? Comment les entraîneurs peuvent-ils améliorer l'estime de soi des enfants ? Quelle est la meilleure façon d'enseigner de nouvelles habiletés ? Autant de questions auxquelles un bon programme de formation doit apporter des réponses.

Les entraîneurs représentent l'élément le plus important d'une expérience sportive positive. Les bons entraîneurs possèdent une excellente philosophie de l'entraînement, appliquent des normes d'éthique rigoureuses, comprennent parfaitement les besoins des athlètes et sont familiers avec les processus d'acquisition des habiletés, de croissance et de développement. Les parents ont l'obligation morale de s'assurer que leur enfant est confié à une personne compétente qui respecte un code d'éthique.

Il existe un programme de formation des entraîneurs reconnu dans le sport. Il porte le nom de Programme national de certification des entraîneurs (PNCE) et il comprend cinq niveaux de formation permettant de satisfaire les besoins des novices autant que ceux des entraîneurs chevronnés, et ce dans plus de 60 sports. Au-delà de 600 000 entraîneurs ont suivi le programme depuis sa création en 1974.

Aux entraîneurs œuvrant au sein des programmes municipaux, dans les institutions d'enseignement ou dans des clubs, le PNCE enseigne les principes généraux de l'entraînement, comme par exemple la préparation des séances d'entraînement, les méthodes de motivation des jeunes enfants et les techniques d'enseignement de nouvelles habiletés. Il enseigne également les techniques, les règles du jeu, la stratégie et les tactiques spécifiques à chaque sport. L'Association canadienne des entraîneurs (ACE), l'organisme national qui supervise l'élaboration du programme, travaille en étroite collaboration avec les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ainsi que les organismes nationaux, provinciaux et territoriaux de sport afin d'offrir des cours du PNCE dans les universités, les collèges et les centres communautaires partout au Canada. Le PNCE est également offert sous forme de cours par correspondance.

De nos jours, plusieurs organismes sportifs exigent que leurs entraîneurs possèdent un niveau de certification minimum avant qu'ils ne puissent pratiquer. L'ACE recommande que tous les entraîneurs, qu'ils soient débutants ou chevronnés, obtiennent une certification du PNCE. La personne qui désire devenir entraîneur doit communiquer avec l'ACE, à l'adresse fournie au début de ce livre.

# Qu'est-ce qu'un entraîneur compétent ? ▶



◀ **L**'Association canadienne des entraîneurs définit un entraîneur compétent comme une personne possédant les connaissances, les habiletés et l'attitude nécessaires pour faire son travail de façon efficace.

Les bons entraîneurs doivent bien *connaître* les principes de l'entraînement. Ils doivent comprendre les principes de l'apprentissage, de l'entraînement sportif et du développement de la personne. Ils doivent comprendre le sport, ses techniques, ses stratégies et ses tactiques et ils doivent également comprendre les athlètes et leurs différentes caractéristiques. Les entraîneurs ne peuvent pas acquérir ces connaissances tout simplement en pratiquant un sport, même pendant vingt ans. Les entraîneurs compétents doivent recevoir la formation nécessaire pour reconnaître et comprendre ces principes importants et les appliquer dans des situations réelles.

Plusieurs *techniques* utilisées par les bons entraîneurs peuvent être apprises ou mises au point, notamment les techniques de leadership, d'enseignement et de gestion.

- **Techniques de leadership.** Lorsque vous regardez un match, vous devez être en mesure de reconnaître immédiatement un entraîneur qui communique bien avec les enfants et sait les diriger habilement. L'entraîneur règle-t-il les problèmes efficacement ? Peut-il motiver le groupe à travailler en équipe ? Reconnaît-il la contribution de chacun et souligne-t-il leurs réalisations ? L'entraîneur fixe-t-il des objectifs réalisables qui correspondent à l'âge et aux aptitudes du groupe ? Reconnaît-il l'effort au même titre que la prestation ?
- **Techniques d'enseignement.** La plupart des écoles primaires n'inculquent plus aux jeunes les habiletés sportives fondamentales. Il est donc essentiel que l'entraîneur connaisse ces habiletés et qu'il possède les compétences nécessaires pour les enseigner aux enfants. Un bon entraîneur facilite l'apprentissage à l'aide d'explications et de démonstrations et en organisant une pratique structurée. L'entraîneur communique-t-il bien avec les athlètes ? S'accroupit-il à la hauteur des athlètes pour leur fournir des directives ? Offre-t-il des conseils personnels même dans une situation de groupe ? Les techniques sont-elles enseignées de façon progressive et dans un environnement sécuritaire ?
- **Techniques de gestion.** Un bon entraîneur ne fera pas travailler d'arrache-pied six enfants pendant que les autres ne font rien. L'entraîneur se déplacera efficacement d'un groupe à l'autre en sachant ce que chaque groupe doit faire. L'entraîneur travaille-t-il de façon structurée ? Les séances d'entraînement sont-elles bien organisées ? Les enfants ont-ils plusieurs chances de participer ?

Les entraîneurs sont des représentants de l'autorité et des modèles. Ils doivent avoir une bonne attitude envers le sport afin d'inculquer des principes d'esprit sportif et de franc-jeu. L'entraîneur reconnaît-il l'importance relative de la victoire ? Encourage-t-il les enfants à respecter les règlements et à se respecter les uns les autres ? Voilà autant d'éléments à vérifier.



Quelles questions  
les parents  
doivent-ils poser  
lorsqu'ils  
inscrivent leur  
enfant à un  
programme  
sportif ? ▶

**I**l faut se renseigner sur les divers programmes sportifs avant d'y inscrire son enfant. En effet, les premières expériences sportives de l'enfant influenceront pendant plusieurs années son attitude vis-à-vis de la pratique d'activités physiques. Voici quelques questions à poser lors de l'inscription d'un enfant à un programme sportif.

1. Les entraîneurs possèdent-ils une certification du Programme national de certification des entraîneurs ? Quelle est leur expérience en entraînement ?
2. Existe-t-il une politique de temps de jeu égal ?
3. Le programme favorise-t-il l'acquisition d'habiletés ?
4. Les terrains de jeu sont-ils sécuritaires et bien entretenus ?
5. Quel est le rapport séances d'entraînement/match ? Le rapport pour les jeunes enfants doit être de trois à quatre séances d'entraînement par match.
6. Les groupes et les équipes favorisent-ils une activité sécuritaire et amusante ?
7. Les enfants ont-ils de nombreuses occasions de jouer ?
8. Les enfants sont-ils encouragés et reconnaît-on leurs efforts ?
9. Tient-on compte des besoins des enfants ? Par exemple, les séances d'entraînement ont-elles lieu dans un endroit propice et à une heure convenable ? Sont-elles d'une durée raisonnable ? La participation à ce sport empêche-t-elle l'enfant de participer à d'autres activités et de prendre d'autres responsabilités ?
10. Respecte-t-on les règles de sécurité pendant les matchs et les séances d'entraînement ? Possède-t-on l'équipement nécessaire ? Les enfants pratiquent-ils avec des enfants de la même taille ?

## Quelles questions doit-on poser aux enfants après un match ?

Souvent, la première question que les parents posent aux enfants après un match est : avez-vous gagné ? Les réponses «oui, nous avons gagné» ou «non, nous n'avons pas gagné» ne révèlent rien sur l'expérience que vient de vivre l'enfant. Posez les bonnes questions; sachez tirer des leçons des réponses.

- T'es-tu amusé ?
- Quel a été ton moment préféré pendant le match ?
- Qu'est-ce qui t'a plu du match ou de la séance d'entraînement d'aujourd'hui ?
- Qu'as-tu appris ?
- Que dois-tu améliorer ?
- Est-ce que je peux t'aider à améliorer tes habiletés ?
- Étais-tu nerveux pendant le match d'aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que l'entraîneur a dit après le match ?
- As-tu fait preuve d'esprit sportif ?

# Que doivent surveiller les parents lors d'un match ou d'une séance d'entraînement ? ▶



**L**es parents et les spectateurs assis dans les gradins sont bien placés pour juger de la qualité de l'expérience sportive de l'enfant. Geoff Gowan, Ph.D., ex-entraîneur olympique en athlétisme, a préparé cette liste de vérification à l'intention des parents.

**Les séances d'entraînement doivent être bien organisées et avoir un but.** L'entraîneur doit être responsable et bien préparé. L'équipement doit être prêt et les enfants doivent être regroupés rapidement pour chacun des ateliers de pratique.

**Toutes les séances d'entraînement doivent offrir un niveau d'activité et de participation élevé pour tous les enfants.** Les enfants n'aiment pas attendre leur tour pour frapper le ballon. Ils doivent presque toujours être actifs.

**Toutes les séances d'entraînement doivent comporter la pratique d'habiletés acquises puis l'apprentissage de nouvelles habiletés.** Après l'échauffement, les enfants doivent exécuter des exercices connus afin de mettre au point ou maintenir les habiletés acquises. L'entraîneur doit ensuite montrer de nouvelles habiletés à partir de celles qui sont acquises.

**Un bon entraîneur communique clairement.** Une image vaut mille mots. Les nouvelles habiletés doivent être démontrées. Si les techniques ont été mal comprises, l'entraîneur doit arrêter la séance d'entraînement et demander aux enfants de regarder de nouveau la démonstration.

**Un bon entraîneur encourage son groupe par ses commentaires.** Les entraîneurs doivent encourager leurs athlètes en louant leurs efforts. Les enfants aiment qu'on leur dise qu'ils travaillent fort et qu'ils font du bon travail.

**Un bon entraîneur fournit des directives précises aux enfants.** «Essaie d'écarter les doigts un peu plus lorsque tu attrapes le ballon, Emmanuel.» «Regarde bien où tu lances le ballon, Caroline.» «Essaie de viser le ventre. C'est bon. C'est beaucoup mieux.»

**Un bon entraîneur donne aux enfants la chance de poser des questions et d'émettre leurs commentaires.** Il ne faut jamais empêcher les enfants de poser des questions.

**Un bon entraîneur laisse tout le monde jouer.** Recherchez un entraîneur qui encourage tous les athlètes à jouer, même si cela peut priver l'équipe d'une participation aux éliminatoires. Tous les joueurs doivent aller au bâton, qu'ils soient bons frappeurs ou non.

**Un bon entraîneur rend les enfants heureux.** Les enfants qui ont la chance de travailler avec un bon entraîneur quittent la séance d'entraînement heureux et satisfaits. Ils ont hâte de revenir.

La présence  
d'un officiel  
peut-elle  
favoriser le  
progrès ? ▶



Le travail de l'arbitre dans le sport pour enfants ne se limite pas à donner des coups de sifflet. Un arbitre qui accepte d'agir en complémentarité avec les entraîneurs peut avoir un impact important dans les matchs disputés par de jeunes enfants. Un bon arbitre favorise l'enseignement plutôt que l'application des règlements. Il peut donner d'importantes leçons dont les enfants bénéficieront tout au long de la partie et lors de futurs matchs.

Les arbitres contrôlent le déroulement du jeu. Leur rôle consiste à assurer que le match se déroule bien et de façon juste et convenable. Les arbitres parlent aux joueurs, les mettent en garde et les conseillent afin que le match se déroule sans interruptions inutiles et ce, même lors de matchs de la Coupe du monde, l'épreuve internationale la plus importante au rugby.

Les arbitres qui donnent un coup de sifflet lors d'une erreur commise dans un sport pour enfants ne doivent pas avoir peur d'arrêter le match et d'expliquer les raisons de l'interruption. «Marie, ton plaqué contre Jeanne était injuste car tu l'as attaquée par l'arrière. Surveille ton approche, la prochaine fois.»

Les officiels et les juges peuvent donner des conseils aux athlètes même lors d'épreuves individuelles. Par exemple, un officiel en athlétisme peut expliquer à un athlète de saut en longueur que le saut est mesuré à partir du point de bris du sable le plus proche.

## Que signifie l'esprit sportif pour un enfant ?

Les enfants savent reconnaître les injustices. On peut les entendre faire des commentaires comme ceux-ci : «Ce n'est pas juste. Elle est partie avant le signal.» L'esprit sportif ne se manifeste pas de façon spontanée. Il est le fruit d'un processus d'apprentissage influencé par le comportement des entraîneurs, des parents et des enseignants.

Les enfants apprennent par l'exemple. Les adultes et les athlètes au comportement exemplaire leur inculquent le respect pour l'adversaire et leur enseignent que la compétition n'est pas valide si un des adversaires profite d'un avantage injuste. Les enfants qui comprennent les principes de l'esprit sportif peuvent connaître la joie de la compétition qui met en jeu les habiletés, les efforts et le désir de gagner. Les entraîneurs et les arbitres peuvent expliquer les principes d'une compétition juste à partir des règlements. «Michel est à l'extérieur du terrain. Si je n'avais pas sifflé, il aurait profité d'un avantage injuste.»

Tous les matchs devraient se terminer par une poignée de mains, une marque de bonne volonté, d'acceptation et d'esprit sportif.



**Les adultes  
dominent-ils  
trop le  
sport pour  
enfants ? ▶**

La plupart des adultes se rappellent les matchs de hockey libre de leur enfance et les parties de base-ball dans les terrains vagues qui leur ont permis de développer l'amour du sport et le pur plaisir de jouer.

Les choses ont bien changé depuis cette époque. Murray Smith, Ph.D., rapporte dans *Recreation Canada* que «(...) les adultes s'engagent davantage dans le sport pour enfants qu'ils ne le faisaient auparavant. Cet engagement accru a transformé l'aide d'appoint en une nette domination du sport pour enfants par les adultes.»

Bien que le sport non supervisé soit presque chose du passé, les enfants d'aujourd'hui devraient faire du sport par plaisir et ne voir la victoire ou la défaite que comme une conséquence secondaire de la participation. Les adultes doivent être encourageants, soutenant et positifs, quel que soit le rôle qu'ils jouent.

Le commentaire suivant de David Gey a été publié pour la première fois dans *The Christian Athlete*, au mois de décembre 1976. Il a été réimprimé dans *Joy and Sadness in Children's Sport* en 1978. Il nous rappelle que le sport est une activité de plaisir pour les enfants.

«Je crois que l'idée d'une ligue pour les jeunes a beaucoup de mérite si on y apporte quelques modifications mineures : installez une clôture de bois de huit pieds de hauteur tout autour du terrain et n'y laissez entrer que les enfants. Éliminez les uniformes et laissez les enfants porter leurs vêtements de jeu. Laissez-les choisir leurs équipes en utilisant leur propre système et laissez-les jouer jusqu'à ce qu'il fasse noir ou que l'enfant à qui appartient le ballon rentre à la maison.»

Geoff Gowan, Ph.D., complète ce commentaire comme suit : «Ne laissez pas les adultes voler le jeu des enfants et le transformer en jeu d'adultes. Encourageons les enfants à être actifs en participant à des activités qui leur plaisent et qui offrent un niveau de compétition qui répond à leurs besoins. Nous contribuerons ainsi de façon importante à leur développement par le sport.»

## ***Note de renvoi***

1 Evans, J. (1993). The odd angry parent: what are the coach's options, *Sports Coach*, (avril-juin), p. 13-18.

## ***Références***

- Deshaies, P., Vallerand, R. et J.P. Cuerrier (1984). *La connaissance et l'attitude des jeunes sportifs québécois face à l'esprit sportif*, Québec, Régie de la sécurité dans les sports du Québec.
- Evans, J. (1993). The odd angry parent: what are the coach's options, *Sports Coach* (avril-juin), p. 13-18.
- Gey, D. (1976). *The Christian Athlete*, Philadelphia.
- Martens, R. (1978). *Joy and Sadness in Children's Sports*, Champaign, Human Kinetics, p. 113.
- Logan, S. (1994). Why coaches should be certified, *Nova Scotia Sport*, p. 16
- Randall, L. et T. McKenzie (1987). Spectator verbal behaviour in organized youth soccer: a descriptive analysis, *Journal of Sport Behaviour*, 10(4) p. 200-211.
- Schor, E. (1995). *Caring for your School-Age Child*, The American Academy of Pediatrics, New York, Bantam Books.
- Smith, M. (1975). Adult domination of kids sports, *Recreation Canada*, 33, p. 51.
- Statistique Canada (1994). *La pratique des sports au Canada*, Ottawa, Patrimoine canadien, Sport Canada, p. 6.

