L'ACTIVITÉ SPORTIVE ET PHYSIQUE CHEZ L'ENFANT

TRIATHLON PAYS DE LA LOIRE

Par Stephanie Lebert, Lucas Jeusset et Marielle Michelat

COMMENT L'ADAPTER AU MIEUX ET LA MAINTENIR ?

LES RECOMMANDATIONS ACTUELLES CONCERNANT LE SPORT CHEZ L'ENFANT DOIVENT ÊTRE SPÉCIFIQUES, INDIVIDUELLES ET ADAPTÉES À CHAQUE ENFANT.

L'OBJECTIF PRINCIPAL DANS NOS SOCIÉTÉS OÙ LES ÉCRANS PRENNENT DE PLUS EN PLUS DE PLACE EST DE DIMINUER LA SÉDENTARITÉ.

LE MOT D'ORDRE LORSQU'UN ENFANT PRATIQUE UNE ACTIVITÉ SPORTIVE EST LA PLACE PRIMORDIALE QUI DOIT ÊTRE LAISSÉE AU PLAISIR ET À L'ASPECT LUDIQUE.

L'ACTIVITÉ SPORTIVE ET PHYSIQUE CHEZ L'ENFANT

Par Stephanie Lebert, Lucas Jeusset et Marielle Michelat

SOMMAIRE :

I – Les spécificités de l'activité sportive chez l'enfant

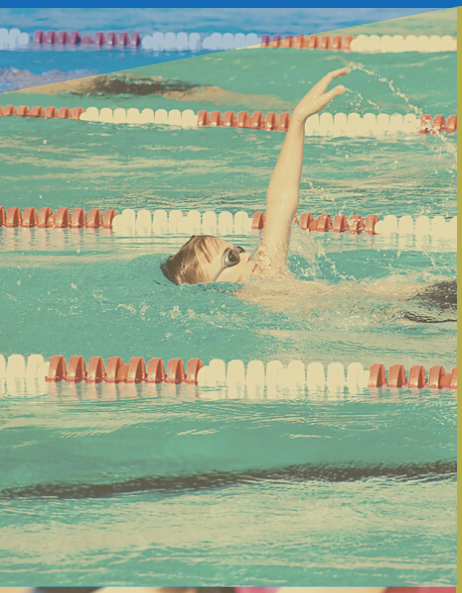
II - La pratique intensive chez l'enfant

RAPPEL :

Depuis quelques années, la visite d'absence de contre-indication à la pratique sportive chez les enfants est passée de 1 à 3 ans, puis elle a été supprimée depuis cette année 2020. Dorénavant, fini le certificat médical, une attestation des parents ou du responsable légal attestant sur l'honneur que l'enfant a vu un médecin sera suffisante. Néanmoins, ne nous y trompons pas, il est indispensable que les enfants bénéficient d'une visite annuelle chez le médecin en dehors de toute pathologie infectieuse. Elle nous permet de vérifier les paramètres de bonne santé, poids, taille, développement physique et psychique, difficultés... Et l'aptitude médicale au sport doit désormais être vérifiée par le médecin lors de cette visite annuelle.

L'ACTIVITÉ SPORTIVE ET PHYSIQUE CHEZ L'ENFANT

Par Stephanie Lebert, Lucas Jeusset et Marielle Michelat



I – Les spécificités de l'activité sportive chez l'enfant

- L'échauffement est très important
- Les exercices continus peuvent être pratiqués même si les exercices les plus adaptés à l'enfant sont les exercices intermittents. Il faut en fait retenir que les activités physiques et sportives spontanément pratiquées par les enfants (jeux sur la cours de l'école par exemple) sont le type d'activité qui leur correspond le mieux.
- Peut-on faire des entraînements de la force chez l'enfant ? Oui. Ils sont bénéfiques pour la santé. Cependant les protocoles doivent être adaptés à l'âge et l'encadrement doit se faire au mieux par des professionnels de l'activité physique des enfants.
- Les stocks de chaleur sont plus importants chez l'enfant au cours des activités physiques, l'hydratation doit donc être très régulière et adaptée aux conditions de l'activité physique.

- Consignes : 13 mL d'eau/h/kg, ne pas attendre la sensation de soif et apporter en petites quantités répétées.

Par Stephanie Lebert, Lucas Jeusset et Marielle Michelat

II - La pratique intensive chez l'enfant :

- Il existe un risque de pathologie de surmenage lorsque la pratique dépasse 6h/semaine chez l'enfant de moins de 10 ans et 10h/semaine chez l'enfant de plus de 10 ans.
- Chez les jeunes filles particulièrement, on peut noter l'apparition de troubles du comportement alimentaires avec la triade de la sportive : anorexie (diminution de l'alimentation), aménorrhée (absence d'apparition des règles après 16 ans ou disparition pendant plus de 3 mois) et ostéoporose (fragilisation des os avec risque accru de fractures).
- Les enfants peuvent également développer des conduites d'addiction et entrer dans des conduites dopantes.
- Un dernier point doit être fait sur le risque de syndrome de « réussite par procuration » où des parents vivent de manière inconsciente leur rêve sportif au travers de leurs enfants avec risque de surmenage et de syndrome de surentrainement (qui correspond au Burn Out du sportif).
- La pratique intensive chez l'enfant est donc possible mais elle doit être encadrée et tous les acteurs entrant dans la prise en charge de l'enfant (parents, entraîneur, médecin, partenaires d'entraînement) doivent être vigilants pour être capables de détecter de manière précoce un mal être et une consultation médicale doit être effectuée.

Par Stephanie Lebert, Lucas Jeusset et Marielle Michelat

En conclusion

L'activité physique et sportive est indispensable chez l'enfant.
Elle doit être appropriée au stade du développement agréable, variée et surtout ludique.
Il faut savoir reconnaître les signes d'appels précoces de surentrainement et dans ce cas consulter le médecin du sport.

Bibliographie / Sources :

- D. Purper-Ouakil a,*, G. Michel b, N. Baup c, M.-C. Mouren-Siméoni d Psychopathology in children and adolescents with intensive physical activity: case study and overview Ann Méd Psychol 160 (2002) 543–549
- G. Michel a,b,*, D. Purper-Ouakil b, M.F. Leheuzey b, M.C. Mouren-Simeoni b Sports practice and psychological relations in child and adolescent Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence 51 (2003) 179–185
- I.Janssen, Lignes directrices sur l'activité physique à l'intention des enfants et des jeunes Appl. Physiol. Nutr. Metab. 32: S122–S135 (2007) ddooii::1100.1139/H07-163