

## SPORT ET ENFANT : LES DANGERS DE L'HYPERSPÉCIALISATION PRÉCOCE

Publié le 4 février 2015



Pour que l'adulte pratique une activité physique régulière, il faut agir dès l'enfance ! Mais en respectant les rythmes de l'enfant. Ce sont les principes clés du [CEReKi, le Centre d'Etude et de Recherche en Kinanthropologie de l'ULg](#) . Un centre de recherche qui propose aussi des activités sportives pour les enfants de 3 à 7 ans.

En octobre, le Centre a organisé un congrès international sur l'activité physique et le sport chez l'enfant. Âgé de 3 à 9 ans en particulier, car c'est à ce moment-là que les activités physiques et sportives organisées commencent. Et qu'on peut construire des bases solides qui assureront une pratique physique à long terme.

« *Il faut mettre les enfants très tôt dans des conditions qui favorisent son développement moteur* », confirme Boris Jidovtseff, responsable académique du CEReKi et chargé de cours à l'ULg au sein du [Département des sciences de la motricité](#).

Très tôt, mais pas n'importe comment ! Avant l'âge de trois ans, les parents doivent stimuler l'enfant par des jeux, des mouvements... A partir de trois ans, l'enfant peut suivre des activités organisées (par des clubs, des associations...). On parle ici de psychomotricité. Le but est qu'il apprenne les grands mouvements fondamentaux : courir, sauter, attraper, se suspendre, lancer, tourner ou encore se servir d'un instrument (raquette, crosse...). Cela se fait par des jeux spontanés où la place est laissée à l'imagination : l'enfant aime imiter les animaux, grimper comme un singe...

## Des blessures plus précoces

Le choix d'un sport unique (football, basketball...) ne devrait pas avoir lieu avant 7 ou 8 ans. « On se rend compte qu'un enfant qui s'est spécialisé très tôt dans un sport va connaître davantage de blessures et de façon plus précoce que ceux qui n'ont pas eu cette hyperspécialisation », commente Boris Jidovtseff.

C'est l'apprentissage d'un geste stéréotypé et répété qui va provoquer des blessures. Par ailleurs, l'enfant qui souhaite, plus tard, se tourner vers un autre sport aura des difficultés à s'adapter, car il aura été trop formaté à un type de mouvements.

*« Les fédérations sportives sont conscientes que l'hyperspécialisation n'est pas adéquate. Alors elles mettent en place des activités différentes ; comme de la psychomotricité pour les plus jeunes. Le problème, c'est que les fédérations veulent attirer les jeunes le plus tôt possible afin de les fidéliser et de les garder lorsqu'ils auront développé tout leur potentiel. Or, l'idéal serait que les jeunes puissent toucher à plusieurs sports différents. Mais les fédérations ne jouent pas ce jeu d'échanges. Il faudrait que les enfants ne puissent pas s'inscrire dans une fédération spécifique avant l'âge de 7 ou 8 ans. Que pour les plus jeunes, il y ait une fédération multisports »,* déclare le responsable du CEReKi.

Pour l'instant, ceux qui organisent des activités multisports ou de la psychomotricité sont généralement des associations qui ne font pas partie d'une fédération et qui ne bénéficient donc pas des mêmes subsides.

## Supprimer les classements

L'autre problème que rencontrent les enfants qui se spécialisent trop tôt est le classement. Car contrairement à l'activité physique (toute activité qui met l'homme en mouvement), le sport est basé sur des règles strictes et sur l'évaluation du niveau de performance par une compétition.

*« Pour favoriser la pratique d'une activité sportive à long terme, il faudrait cesser de mettre l'accent sur les résultats du week-end. Il faut plutôt promouvoir la participation de tout le monde et pas uniquement du 5 de base au basket par exemple. Il faut aussi offrir une solution à ceux qui ne veulent pas participer à des compétitions, qui n'ont pas envie d'être sans cesse comparés ou de toujours finir derniers. Cela ne devrait pas les écarter des terrains. Le problème c'est que les fédérations ont des subsides limités et qu'elles les mettent donc là où elles pourront obtenir des résultats, là où on va parler d'elles »,* poursuit Boris Jidovtseff.

## Privilégier le plaisir

Dans la région de l'Ontario (Canada), les clubs de football (dites soccer) ont supprimé tout classement pour les enfants de moins de 12 ans.

*« Si un enfant perd 9-0 à chaque match, à mon avis il ne voudra pas jouer la saison prochaine, témoigne un entraîneur de soccer dans la région de l'Ontario sur le [site internet de l'ACSV \(Au Canada, le sport c'est pour la vie\)](#). Parce que ce n'est pas fun ! Si on enlève ce critère par contre l'enfant peut avoir du plaisir à jouer et peut développer la passion pour le soccer ».*

Le plaisir ! C'est aussi le maître mot pour Boris Jidovtseff : *« Il faut que l'enfant s'amuse. On favorise*

ainsi son adhésion à la pratique sportive sur le long terme et sa confiance en soi. S'il ne s'amuse pas, c'est que l'activité ne lui convient pas ou qu'elle n'est pas bien donnée ».

## **Le développement à long terme, un concept canadien**

Eviter l'hyperspécialisation précoce et supprimer les classements chez les jeunes enfants, ce sont deux principes du [Développement à long terme de l'athlète \(DLTA\)](#), un concept canadien. Il en a été largement question lors du congrès organisé à Liège. Le DLTA compte 7 étapes qui couvrent tout le développement d'une personne : de sa naissance à sa fin de vie. Le schéma proposé ici s'applique aux sports à spécialisation tardive et non aux sports comme la gymnastique ou le patinage artistique.

**De 0 à 6 ans**, l'enfant doit être actif et apprendre les grands mouvements fondamentaux (sauter, attraper, courir...). Il doit apprendre à se mouvoir en réaction à son environnement.

**De 6 à 8 ans** (pour les filles) et de 6 à 9 ans (pour les garçons) : les activités auront pour but de développer l'agilité, l'équilibre et la vitesse. Mais l'accent sera mis sur l'amusement.

**De 8 à 11 ans** (pour les filles) et de 9 à 12 ans (pour les garçons) : apprendre à s'entraîner. Les jeux font place à des entraînements plus « traditionnels », mais l'attention sera portée au fait que l'entraînement puisse être utile à de nombreuses activités.

**De 11 à 15 ans** (pour les filles) et de 12 à 16 ans (pour les garçons) : s'entraîner à s'entraîner. L'accent sera mis sur le développement de la force physique et des habiletés et tactiques de base spécifiques au sport.

**De 15 à 21 ans** et de 16 à 23 : c'est le stade « s'entraîner à la compétition ».

**Filles 18+ Garçons 19+** : c'est le stade « s'entraîner à gagner ».

Pour les deux stades qui précèdent, l'âge dépend du sport pratiqué.

**Participants de tout âge** : c'est le stade « vie active ». Ici, le but n'est pas la compétition de haut niveau, mais bien le plaisir et la volonté d'être en forme et en bonne santé.