

La pratique de mon enfant doit-elle être surveillée par le médecin de famille ?

➔ **C'est préférable.** Avant tout sport, et a fortiori si l'enfant se spécialise dans une activité, il faut passer **une visite médicale**. Obligatoire en club, elle ne l'est pas dans le cadre des pratiques libres. Pourtant, l'enfant peut être porteur d'une maladie incompatible avec l'exercice de certaines activités. Il n'est pas question, bien sûr, d'imposer un certificat à un enfant qui court de temps à autre avec son père, qui fait du vélo. Mais dès qu'il y a une activité physique répétée, la visite médicale devient nécessaire.

Elle permet de voir si le sport pratiqué n'est pas contre-indiqué pour l'enfant, et de l'orienter, le cas échéant, vers des sports plus appropriés.

Existe-t-il tout de même des contre-indications ?

➔ Uniquement lorsque la maladie est **en phase évolutive** : si, par exemple, l'enfant est atteint d'une scoliose dite « idiopathique », il devra se ménager le temps qu'elle se stabilise. Mais ensuite, une fois la colonne vertébrale renforcée, il pourra reprendre une activité physique ; on le dirigera alors vers les sports d'agrandissement, comme la natation ou le volley.

Mais en règle générale, **il ne faut jamais interdire à l'enfant de faire du sport**. Il n'y a rien de pire pour l'enfant que de voir ses copains s'adonner à une activité alors que lui n'en a pas le droit. Le médecin saura l'orienter vers une pratique compatible avec sa pathologie.

➔ L'asthme n'est pas compatible avec le sport, la plongée sous-marine est déconseillée. Même chose avec le diabète ou le souffle au cœur. Si votre enfant accuse un surpoids, dirigez-le simplement vers les sports « en décharge », où les genoux et le dos ne seront pas sollicités : la natation ou les sports de glisse.

POUR ENCOURAGER VOTRE ENFANT A FAIRE DU SPORT

Le sport est bénéfique pour le développement et la croissance de votre enfant car il contribue à :

- F ortifier le coeur et les poumons
- A méliorer la condition physique
- I nculquer des valeurs
- R enforcer le squelette
- E mpêcher les risques de surpoids
- D évelopper la concentration
- U tiliser sa force à bon escient
- S urmonter la timidité
- P arfaire la maîtrise de soi
- O xygéner son corps
- R enforcer la confiance en soi
- T isser des liens sociaux

Veuillez cependant respecter

QUELQUES RÈGLES ESSENTIELLES au bon épanouissement de votre enfant :

1. Jusqu'à la puberté, le sport doit être ludique
2. Le rôle des parents est d'encourager, de soutenir et non de contraindre
3. L'apprentissage sportif doit être progressif, adapté aux aspirations et aux capacités de l'enfant
4. L'activité sportive doit avant tout respecter le bien-être et le rythme de l'enfant
5. La douleur n'a pas le droit de cité dans le sport
6. La pratique du sport doit se faire en toute sécurité
7. Pour toute maladie, tout handicap, il existe une solution sportive. Construisez-la avec votre médecin.

FÉDÉRATION SPORTIVE DES ASPTT

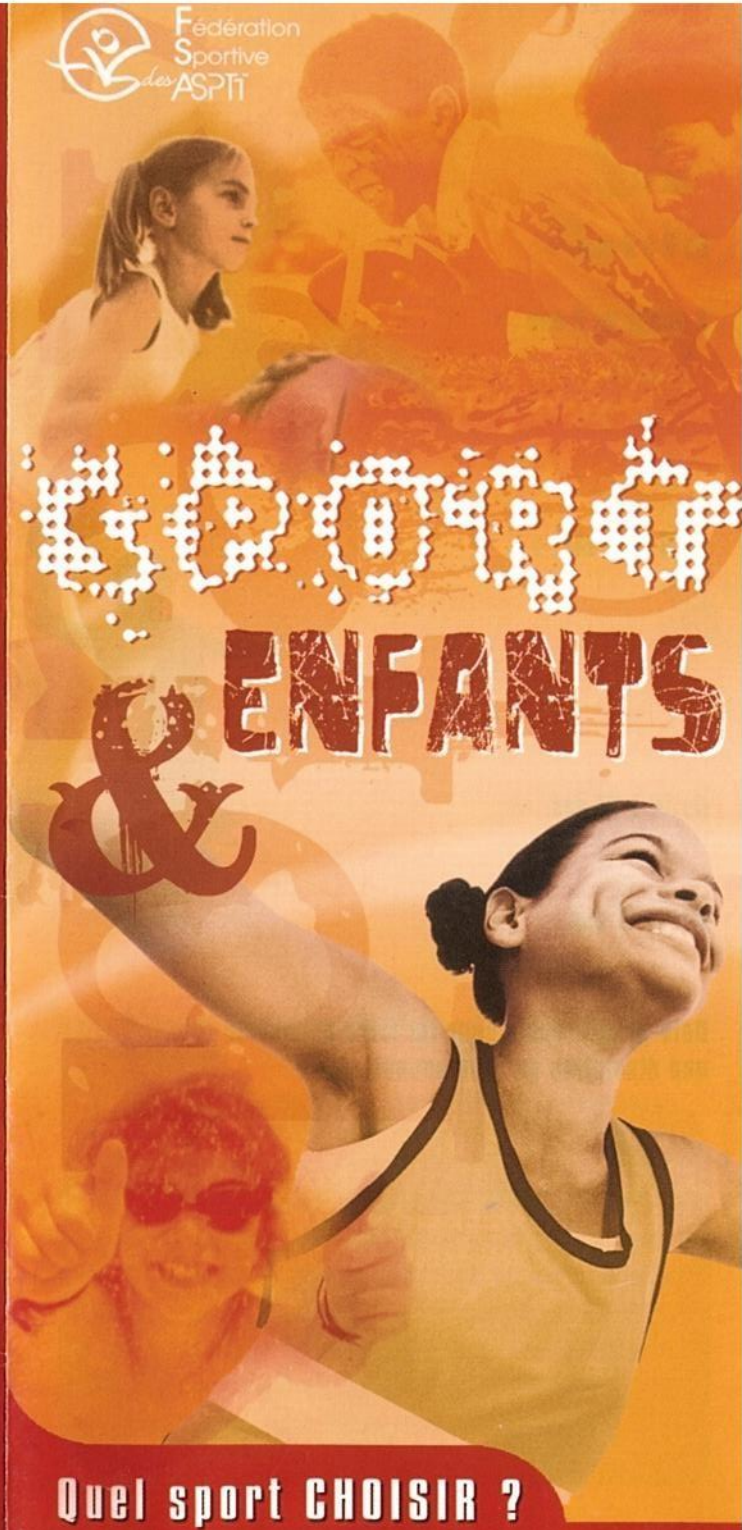
5, rue Maurice Grangcoing

94200 Ivry Sur Seine

Tél : 01 43 90 64 90 Fax : 01 46 58 51 31

Mail : contact@asptt.com

www.asptt.com



Quel sport CHOISIR ?

QUEL SPORT CHOISIR ?

On distingue généralement cinq tranches d'âges :

De 6 à 8 ans → On préconise les sports dits « symétriques » comme la danse, la natation, le ski ou encore la gymnastique.

A partir de 8 ans → On va plutôt favoriser les sports de coordination et de confrontation : tennis, arts martiaux, football, basket, handball... Le sport va s'enrichir alors d'une dimension supplémentaire qu'on pourrait appeler « sociale ». Il va inculquer à l'enfant l'esprit d'équipe, la solidarité, le respect de l'autre.

De 9 à 13 ans → Le jeune va véritablement faire son choix et s'orienter durablement vers une discipline. C'est le début des compétitions, des entraînements plus réguliers. C'est le moment idéal pour s'attaquer aux sports d'endurance : ski de fond, course à pied, cyclisme...

De 14 à 16 ans → Il faut confirmer les orientations sportives décisives de l'adolescent.

Après 17 ans → C'est la spécialisation dans la discipline désirée.

Dois-je intervenir pour lui faire découvrir une discipline qu'il ne connaît pas ?

→ Vous pouvez lui faire découvrir d'autres sports que ceux qu'il voit à la télé.

Mais avant tout, il faut **laisser l'enfant s'orienter vers ce qu'il aime**, même si vous n'êtes pas tout à fait d'accord. Car si l'enfant se détermine en grande partie par rapport à ce que font et disent ses parents, il voudra tôt ou tard prendre ses distances, faire autre chose, influencé par ses copains ou les médias.

Le rôle de la famille est avant tout d'encourager et de soutenir plutôt que d'obliger.

OÙ PRATIQUER ?

Quel est le cadre qui répond le mieux aux besoins de l'enfant : le club ou la pratique libre ?

→ C'est rassurant pour les parents d'inscrire leur enfant **dans un club**. Les activités y sont encadrées par **des éducateurs formés** et l'enfant dispose d'un **matériel de qualité**. Mais le sport non encadré n'est pas déconseillé, bien au contraire. Il n'y a aucune contre-indication à courir avec ses parents, faire du vélo, se défouler plus librement sur un terrain improvisé ou au parc le plus proche avec ses copains.

Il est primordial de respecter le rythme de l'enfant.

→ Mais quel que soit le choix, club ou sport libre, traverser dès la sortie de l'école toute agglomération pour l'emmener faire du basket ou de la danse, le fatiguera inutilement et lui ôtera sans doute également le plaisir de s'entraîner.

Renseignez-vous, **choisissez le club ou la structure la plus proche** de chez vous ou de l'école.

Pas de fatigue inutile.

Quels sont les dangers d'une spécialisation trop rapide ?

→ **Se spécialiser trop tôt ne sert à rien**. Cela risque de susciter chez l'enfant un véritable dégoût pour le sport : de nombreux enfants qui ont des possibilités, excessivement poussés par leurs parents, s'arrêtent écœurés ; c'est le phénomène de « l'enfant-vitrine », à qui les parents font faire ce qu'eux-mêmes n'ont pas eu les moyens de faire : une attitude dangereuse et contre-productive.

→ Deuxième mise en garde : **plus la spécificité est précoce**, plus elle entraîne chez l'enfant **des dégradations physiques**.

Le cartilage de conjugaison qui accompagne la maturation osseuse et l'insertion musculaire et tendineuse risque d'être affecté par des efforts excessifs. Les membres inférieurs sont souvent les plus affectés (sauts répétés, chocs importants, changements brutaux de direction que l'on retrouve dans les sports traumatisants : basket, tennis, handball, football, skate, roller, patinage...)

→ **L'enfant dont le corps se développe, doit être ménagé.**

C'est impératif. Les gymnastes des ex-pays de l'Est soumises très jeunes à des entraînements intensifs et qui souffrent aujourd'hui de troubles physiologiques irréversibles, sont là pour nous le rappeler.

Chez la fille avant 11 ans et le garçon avant 13 ans, c'est l'atteinte du cartilage de conjugaison au niveau du talon : la maladie de Sever suite à un entraînement sur sol dur.

→ **Après 13 ans**, c'est la classique douleur du genou (bosse située juste en dessous de la rotule sur le tibia). La douleur apparaît à la marche et à chaque étirement du genou. Très connue chez les jeunes tennismen, footballeurs, voire après un entraînement trop intensif.

Mais surtout essentiellement **vers 15 ans**, « l'enfant pousse comme une plante » et il faut faire attention à cette poussée de croissance qui se fait également sur l'axe rachidien (ou colonne vertébrale). C'est la *maladie de Scheuermann* ; l'enfant se plaint ou non de douleurs dorsales ou dorsolombaires : port de charges lourdes (le cartable), efforts violents, sports répétés et uniformisés. Les corps vertébraux sont soumis à une pression trop intensive et entraînent une cyphose (dos rond).

La fatigue est un excellent signal d'alarme.