

PAR LUCIE GRAFF

Dépassement, estime de soi, discipline... la compétition est une vraie source d'épanouissement. À forte dose, elle peut avoir ses travers : stress, surentraînement, frustration et accident. Aux parents de rester vigilants.

Graine de champion

Sport : votre enfant est-il prêt pour la compétition ?

“**U**n enfant est généralement prêt pour la compétition lorsqu'il en exprime lui-même le désir, rassure la psychologue Sandrine Bonnefont. Et si son entraîneur pense qu'il s'épanouira en se mesurant à d'autres enfants de son âge et de son gabarit, pourquoi pas ?” Sauf qu'il faut bien mesurer la disponibilité et l'engagement qu'exige la compétition, notamment en organisation personnelle et familiale. Il va falloir l'emmener aux entraînements plusieurs fois par semaine, l'accom-