

pagner aux tournois, le soutenir... et savoir trouver les mots si tout ne se déroule pas comme prévu. Plus difficile encore, tout cela ne doit pas se faire au détriment du travail scolaire ou de l'harmonie familiale. Il est important d'expliquer au jeune sportif qu'il y a d'autres choses tout aussi importantes, et plus encore, que ses performances.

LES PARENTS SE PROJETTENT

Pour le docteur Éric Jousselein, qui a dirigé le service médical de l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) pendant 25 ans, la compétition est une bonne chose... du moment qu'elle reste un plaisir ! *"Dès qu'ils sont capables de structurer un jeu, les enfants prennent plaisir à se mesurer les uns aux autres. Ce qui est tout à fait sain. De même, les petites compétitions organisées par les clubs peuvent être un lieu d'épanouissement. Toutefois, le plus grand danger pour les enfants qui pratiquent la compétition est d'évoluer dans un environnement qui les pousse avec une projection forte de la part des parents."* C'est ainsi que, de façon inconsciente, certains parents se réalisent à travers leur enfant et l'incitent à faire ce qu'ils n'ont pu accomplir. Il arrive même qu'ils se substituent au coach et surentraînent leur enfant en augmentant le risque de blessure.

DES ANNÉES DE TRAVAIL

"Pour la pratique d'un sport de haut niveau, il est préférable d'attendre la puberté", conseille le Dr Jousselein. Se pose alors le problème des sports dits "à maturité précoce" comme la gymnastique, la natation ou le tennis. Car pour arriver au haut niveau, il faut généralement 6 à 8 ans de pratique. Or en gymnastique, l'aspect acrobatique est désormais favorisé au détriment de

l'aspect esthétique. Plus on est jeune, plus on est apte à développer des acrobaties complexes. C'est pourquoi les gymnastes de haut niveau ont généralement entre 16 et 19 ans. Mais pour en arriver là, ces jeunes filles ont dû s'entraîner plus de 10 heures par semaine depuis l'enfance. Au niveau du développement, cette pratique à haut niveau retarde l'âge de la puberté. De même, pour la natation, il est nécessaire d'avoir nagé un certain nombre d'heures (et d'années) pour arriver à glisser efficacement dans l'eau. *"Lorsqu'on se spécialise très tôt et de façon intense dans une activité, on spécialise aussi le corps dans son développement physiologique et neurologique"*, explique le Dr Jousselein. Difficile alors d'espérer atteindre le haut niveau si l'on débute tardivement ces activités pour lesquelles les sportifs aguerris sont entraînés depuis l'enfance.

REPÉRER LES SIGNES

Sauf qu'arrive parfois un moment où, si les résultats ne suivent pas après des années de labeur, le découragement gagne. Le jeune sportif met alors un terme brutal à sa pratique. Et ce phénomène ne s'observe pas que dans le haut niveau. De nombreux enfants



EN CHIFFRES

28 %

Parmi les jeunes de 15 à 24 ans, 28 % participent à des compétitions.

Source : Pratiques physiques et sportives, Injep, 2010.

n'osent pas avouer leur lassitude, par peur de décevoir leur entourage (entraîneur, famille...). Plus encore s'ils se sont énormément investis. Dès lors que l'enfant ne se rend plus aux compétitions avec entrain, s'il est isolé du reste du groupe, ou s'il se plaint souvent de douleurs, ces signes doivent mettre la puce à l'oreille. Certains enfants auront en outre du mal à gérer leur déception, leur stress. Il faudra alors trouver le moyen de dédramatiser pour les aider dans leur transition.

