

CHOISIR UN SPORT POUR SON ENFANT

# Plutôt collectif ou solo ?

**La rentrée scolaire annonce aussi la reprise de la pratique sportive. Tennis ou football ? Judo ou volley ? Gymnastique ou... ? Bref, votre enfant doit-il suivre un sport individuel ou collectif ? Une grande question sur laquelle chacun a sa théorie...**

CARINE MAILLARD

BOUGER



JUPITER

**M**a fille est une individualiste : il lui faudrait un sport collectif pour apprendre à composer avec les autres... » assène une maman. « Mais non, elle est faite pour les sports individuels, puisqu'elle ne recherche pas cet esprit de coopération ! », rétorque le papa. Scène classique qui peut s'entendre en début de saison, moment où les parents réfléchissent au sport dans lequel leurs enfants pourraient s'épanouir au mieux. Parfois, ils demandent l'avis de l'intéressé, mais parfois non. « Il faut dire qu'en pratique, pour l'enfant, le choix d'une activité sportive est le plus souvent motivé par des raisons plus triviales : 'Est-ce que papa ou maman pratique ou a pratiqué ce sport ?' ou pour les parents 'Est-ce que les infrastructures sont près de chez nous ?', pour 60 à 70% des cas, affirme Philippe Godin, responsable du service de psychologie du sport à l'UCL. Ensuite, ils peuvent encore s'interroger sur les facteurs de leur personnalité qui pourraient les guider vers l'une ou l'autre discipline... Et l'on retrouve la question de la poule et de l'œuf : est-ce que la personnalité influence le choix du sport ou vice-versa ? Selon moi, il n'y a pas de réponse... »

## Parents, attention !

Car la question de la personnalité se pose généralement par les parents : doivent-ils conforter le tempérament hyper-social de leur enfant par la pratique d'un sport collectif ou au contraire pousser l'enfant à un peu « travailler pour lui » en pratiquant un sport individuel... Idem pour les enfants trop individualistes ou très introvertis. « Les parents ont alors souvent tendance à penser qu'il faut les pousser vers une pratique sportive collective, histoire de les aider à s'ouvrir aux autres. D'autres parents vont au contraire considérer qu'ils ont besoin, pour s'épanouir, de ne pas avoir cette obligation de partage au sein de l'équipe. Sans compter ceux qui vont vouloir 'corriger' le caractère trop peu mordant de leur enfant en leur faisant pratiquer un sport de combat, par exemple. Or, le raisonnement inverse est tenu par des parents d'enfants qui ont beaucoup d'énergie à canaliser et qui se tourneront aussi vers ces mêmes arts martiaux. Autrement dit, il n'y a pas de règle, ni d'étude pour savoir s'il faut suivre un caractère dans le choix d'une discipline ou au contraire le 'corriger'. Et c'est tant mieux : l'épanouissement n'est pas lié qu'à cet aspect des choses ! »

## Sous les projecteurs !

Quant à la timidité, est-elle un frein à certains sports ? Dans le sport solo, l'attention est focalisée sur le joueur, seul face à son adversaire, sa cible ou sa ligne d'arrivée ; dans le sport collectif, il peut avoir la sensation de devoir briller pour mériter la considération de ses coéquipiers... « La timidité est un trait de caractère qui évolue jusqu'à 16-18 ans, mais qui est peu modifiable par la suite. La 'bonne' nouvelle, c'est que bien qu'elle soit basée sur un bagage héréditaire ou familial, elle peut être influencée dans une petite mesure par le sport. Maintenant, que ce soit un sport individuel ou collectif n'a pas beaucoup d'importance. L'important, c'est que l'enfant

## Sport d'équipe ou sport collectif ?

Si le terme a été utilisé indifféremment, il existe pourtant des nuances : un sport **collectif** est un sport qui oppose des **équipes** entre elles, contrairement à un sport **individuel**. Par exemple, le football versus le tennis. Mais certains sports individuels peuvent aussi être des **sports d'équipe**, comme le cyclisme, par exemple, où des coureurs courent pour l'équipe et un leader en particulier ! Dans ce cas pourtant, les lauriers sont attribués à un seul coureur, contrairement aux sports véritablement collectifs qui attribuent des titres à l'ensemble de l'équipe. **Une exception** : l'aviron, qui est un sport individuel en skiff, mais collectif dans les autres séries...

*puisse se réaliser pour se valoriser à ses propres yeux ainsi qu'aux yeux de son entourage et augmenter son estime de lui. Cependant, cette qualité n'est pas le propre du sport : le même enfant pourra trouver son épanouissement dans d'autres activités, que ce soit le théâtre ou la musique. Et puis, chose importante à préciser : le résultat est loin d'être garanti. Il n'y a pas de recette miracle, juste des pistes qui peuvent fonctionner ou non... »*

### Quels apports ?

Une autre question que l'on peut se poser est : quelles aptitudes les sports solo ou collectifs apportent-ils ? A cela, encore, la réponse ne sera pas tranchée : « C'est vrai que classiquement, le sport d'équipe développe la sociabilité, mais on pourrait en dire autant de bon nombre de sports individuels qui se pratiquent avec d'autres, ou dont les entraînements se font en groupe... » L'avantage du sport collectif est qu'il « noie » des capacités qui pourraient être moindres : alors que le tennisman faible sur son court se fera inévitablement battre, le hockeyeur moyen pourra bénéficier des talents de ses coéquipiers, vu que la victoire est collective... Et puis, il faut

aussi souligner que la dynamique de groupe peut aussi doper les performances !

A chacun donc de trouver la voie qui lui convient le mieux, sans tenir compte d'aptitudes ou de traits de caractère. Le Pr Godin est tout à fait opposé à l'obsession de certains à vouloir modifier une personnalité, tout comme il refuse tout déterminisme, qu'il soit basé sur des traits de caractère ou sur toute autre caractéristique individuelle : « Il ne faut pas vouloir à tout prix changer le caractère d'un enfant sous prétexte de le rendre plus conforme à ce qu'attend la société. Il faut respecter les introvertis ; l'important est de voir comment ils se sentent dans la société et comment ils sont acceptés dans la famille...

*Mais il faut aussi éliminer le déterminisme, et se plier à des qualités intrinsèques d'une personne pour l'orienter vers une discipline. Idem pour les caractéristiques physiques : est-ce parce qu'un enfant est grand qu'il doit nécessairement faire du basket-ball ? »* Et il précise que,

dans les deux cas, imposer son premier sport à un enfant sur de tels critères a de fortes chances de se terminer par un dégoût, donc à l'abandon du sport. Un abandon qui concerne pas moins de 70 % des sportifs de 14 à 17 ans, qui vont soit se diriger vers un autre sport, soit faire une croix définitive sur la pratique sportive ! Or il est clair que cette rupture a le plus

de chances de se produire si le choix de ce premier sport n'a pas été réalisé conformément aux souhaits de l'enfant. Car l'essentiel n'est-il pas



JUPTER

d'aime r cette activité qui nous fait tant suer ? Les sacrifices et les efforts ont peu de chances de perdurer si l'amour du sport n'y est pas ! Il doit être un moyen de se dépasser, que ce soit individuellement ou au sein d'une équipe. Il doit aussi procurer de l'amusement, et en cela, l'attitude des entraîneurs, voire des parents, peut être primordiale. ■

## Multisport pour commencer...

Parce qu'il considère que l'enfant ne pourra pratiquer avec plaisir qu'un sport qu'il aime, le Pr Philippe Godin conseille de lui donner l'occasion de goûter à un maximum de disciplines. « Entre 5 et 7 à 9 ans, la pratique de **plusieurs sports** ou de multisport peut l'y aider. Mais attention : il ne faut pas se fier aux stages de psychomotricité organisés par des clubs sportifs, car ils sont bien sûr destinés à amener ces petits enfants au sport dudit club... Ces cours ne sont pas étudiés pour diversifier une offre, mais pour fidéliser un public potentiel ! Par contre, des groupes privés plus généralistes ou encore l'ADEPS, organisent de véritables 'multisports'. » Et lorsque l'enfant aura « flashé » sur un sport, il pourra s'y adonner avec joie !... A moins bien sûr que des **aspects pratiques** ne viennent contrecarrer ce choix, comme la distance des infrastructures, les horaires, etc.