

Quel sport pour mon enfant?

Du bébé, avec ses activités d'éveil, au petit qui remue, marche, saute, escalade, glisse, se balance, court : à tout âge, les enfants « font du sport » ou, plutôt, trouvent du plaisir dans des **activités physiques variées**.



Pour un corps d'enfant encore en formation, pas question de supporter de réels efforts physiques. En revanche, il est possible d'accompagner sa croissance et son développement psychomoteur en lui proposant des **activités adaptées**, sous la vigilance de professionnels

compétents, qui adaptent le sport à l'âge et aux limites des petits.

Feu orange : maman rêvait d'être footballeur et papa, danseur (ou l'inverse). C'est bien... mais l'enfant n'est pas le champion ou la star que l'on n'est pas.

Bon à savoir : les enfants d'âge préscolaire sont naturellement actifs. Le sport aide à grandir en bonne santé. Et à devenir, ensuite, des adultes actifs.

Pourquoi se bouger ?

L'activité physique permet, très tôt, de découvrir son corps. Les jeux de plein air (course, ballon, etc) répondent au **besoin de bouger** ressenti par les enfants.

Tout au long de la croissance, la pratique d'une activité sportive constitue aussi un élément précieux du développement intellectuel et physique.

L'enfant qui pratique des activités sportives développe aussi

ses relations aux autres et acquiert souvent une meilleure **confiance** en lui.

Il est conseillé d'initier tôt les enfants à des **activités physiques variées**, en évitant de leur proposer un seul type d'activité intensive.

Bon à savoir : s'essayer à plusieurs sports permet, jusqu'à la puberté, d'améliorer le développement psychomoteur.

Être actif et le rester

Le médecin généraliste examinera généralement l'enfant avant qu'il ne se lance dans un sport, qu'il soit pratiqué dans un cadre purement ludique ou en compétition. Cette consultation peut permettre d'éviter de soumettre le jeune à une activité qui ne lui conviendrait pas.

Certains sports sont plus « dangereux » que d'autres. Un **équipement adapté** limite le risque de blessures. Le foot génère le plus grand nombre d'accidents, mais ils sont rarement graves.

Attention: de nombreux traumatismes sportifs résultent d'une guérison insuffisante d'une blessure précédente.

Attention : la pratique sportive doit toujours être **encadrée** par des professionnels compétents. **Dans l'enfance, les objectifs et contraintes de performance peuvent être négatifs.**

Feu vert : les parents sont un modèle. Y compris grâce à une promenade en famille, le week-end.

Comment se bouger

Courir, faire du toboggan ou du tricycle, c'est déjà bien.

Mais très jeunes, certains veulent « faire du sport comme les grands ». Pourtant, à chaque âge, ses disciplines.

Dès **18 mois**, la **baby-gym** ou **psychomotricité** travaille l'équilibre, la coordination, la structuration spatiale. Elle favorise le développement physique, moteur et émotionnel. L'amélioration de la coordination motrice prépare aussi à l'écriture et à la lecture.

Pour ceux que le sujet de la psychomotricité intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un [article](#) de la revue Equilibre.

A **3 ans**, on peut commencer se sentir à l'aise et se relaxer dans une **piscine** ; apprendre à nager, ce sera, selon les enfants, à partir de 4 à 6 ans !

Dès **4 à 5 ans**, de nombreuses activités sont proposées : les **arts martiaux** (karaté, judo...) aident à maîtriser les pulsions agressives.

L'**équitation** (sur des poneys), donne confiance et convient bien aux enfants timides ou introvertis.

Mini-tennis, basket, football... développent l'équilibre, l'adresse, l'esprit d'équipe et le respect des règles de la vie sociale.

Le **baby-ping** améliore motricité, concentration et habileté.

De façon ludique, la **danse** permet de prendre conscience de son corps et de développer la persévérance.

Ecole d'équilibre et de souplesse, le **ski** peut également être débuté.

A partir de **5 ans**, certains enfants aimeront l'**escrime** qui apporte discipline, maîtrise et concentration.

Pour le **roller** ou le **skate**, qui stimulent l'équilibre, les parents feront souvent de bons coachs, surtout s'ils n'oublient pas les protections adéquates.

L'**escalade**, sur un mur, permet une sensation de prise de risque sans danger réel et valorise l'enfant.

Le **badminton**, le **hockey sur gazon**, le **patinage à roulettes** : toutes ces d'activités sont possibles dès cet âge.

Vers **8 ans**, l'**athlétisme**, très complet, le **canoë-kayak**, le **handball** s'ajoutent à la panoplie. Plus tard, le **rugby**, le **volley**, le **base-ball**, la **voile** trouvent leur place.

Bon à savoir : des **clubs multisports** permettent de s'initier à différentes disciplines.

Bon à savoir : pour tout sport, une (ou deux) séance(s) d'essai s'imposent, afin d'éviter l'achat d'un équipement inutile. A l'inverse, certains enfants se découragent trop vite et souhaitent abandonner. Il faut alors insister un peu et les soutenir pour leur apprendre à surmonter ce premier découragement et prendre goût à l'effort.

Attention : la pratique d'un sport est avant tout un loisir durant lequel l'enfant bouge et s'amuse. **Le désir et la pratique de la compétition doivent venir de l'enfant** et non lui être imposés par les parents ou l'entraîneur.

avant la puberté, il est tout à fait déconseillé de s'entraîner à l'aide de charges trop lourdes (power-training). Les zones de croissance des os (les cartillages de conjugaison) pourraient être abîmées.

Photo © Anatoliy Samara – Fotolia.com

Mise à jour 16/07/2021

[Vidéo : combien de temps un enfant devrait-il faire de sport par semaine ?](#)