
Choisir un sport avec son enfant

Auteurs : FAUCHARD Thierry (Directeur des programmes de l'IMAPS) • GRIGNON Julien • LE CREN Frédéric • VUILLEMIN Anne - Chercheur (Professeur des Universités) • Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française



L'essentiel

Ce dossier permet de connaître les effets du sport sur le développement de l'enfant. Il propose des stratégies pour l'aider à choisir un sport et précise les recommandations officielles en matière de pratique sportive quotidienne pour les enfants et adolescents. Il évoque également les différentes stratégies pour trouver le sport qui convient à l'enfant parmi la multitude d'offres.

La pratique d'un sport est-elle indispensable au développement de l'enfant ?

Pratiquer une activité physique est indispensable au **développement harmonieux** de l'enfant au niveau physique, psychologique et social.

L'activité physique permet à l'enfant de se dépenser physiquement. Elle est associée à de nombreux effets sur la santé (cardio-respiratoire, musculaire, os). Elle aide aussi la coordination de certains gestes et fait prendre conscience à l'enfant de son corps dans l'espace.

Elle permet aussi de se défouler, de canaliser l'agressivité, de maîtriser l'attention et de lutter contre l'hyperactivité.

Une pratique physique régulière est associée à une meilleure santé mentale : meilleur contrôle des effets du stress et de l'anxiété, réduction des symptômes de dépression, et même des idées suicidaires chez les adolescents. Elle est également associée à des effets positifs sur la santé du cerveau, les fonctions cognitives et les résultats scolaires.

Elle permet de développer la persévérance, l'adaptation à de nouvelles situations et à de nouvelles personnes.

L'éducation physique et sportive est au programme scolaire dès le plus jeune âge. Une **pratique complémentaire dans les associations sportives** ne peut être que bénéfique.

Quelle activité physique à quel âge ?

Peu importe l'activité physique ou sportive, la recommandation de santé publique pour les enfants de moins de 6 ans, est d'avoir au moins 3 heures par jour d'activité physique, soit 15 minutes par heure pour 12 heures d'éveil. Entre 6 et 17 ans, il est recommandé de pratiquer une activité physique d'intensité modérée à élevée pendant au moins 1 heures par jour.

(Enfants jusqu'à 11 ans : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Enfants> ; jeunes de 12 à 17 ans : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Adolescents>).

Pour les plus petits, l'implication des parents est déterminante pour stimuler leur motricité et proposer des activités.

Jusqu'à 5 ans, l'enfant participe à des activités physiques et des jeux d'éveils. Les mouvements et les activités doivent être variés, amusants, et adaptés à ses capacités.

Entre 6 et 10 ans, les enfants s'initient à différents sports et la pratique simultanée de plusieurs disciplines favorise l'acquisition de gestes variés et complémentaires. Le sport doit préparer l'enfant à courir, sauter, lancer grâce à un sport individuel ou collectif.

A l'école primaire, la marche et le vélo sont les activités à privilégier pour se déplacer dans la ville, avec si possible un accompagnement des parents. Privilégier les pistes cyclables et le **transport scolaire actif**.

Les jeux dans les parcs participent aussi à l'épanouissement des enfants et permettent de renforcer les liens familiaux et sociaux.

De 10 ans à la puberté, le goût d'apprendre et la capacité de concentration sont plus importants. La pratique d'un sport individuel peut être envisagée : tennis, athlétisme, gymnastique rythmique et sportive, danse, escalade, escrime, aviron, etc. Les sports de combat et les sports collectifs peuvent également être pratiqués : arts martiaux, football, hand-ball, basket-ball.

Un entraînement plusieurs fois par semaine dans le but de performer en compétition est tout à fait possible mais doit être encadré par un **éducateur sportif diplômé** afin de rester bénéfique au développement de l'enfant. Les parents inquiets pour la santé de leur enfant doivent en parler à l'entraîneur et au médecin.

Il est recommandé de tenir compte de la **motivation de l'enfant ou adolescent**, comme de celui de son entourage, afin de favoriser le plaisir d'être actif au quotidien. Ceci est particulièrement important auprès des adolescentes qui ont tendance à arrêter massivement leur pratique sportive.

Pour un enfant de nature turbulente, un sport qui demande un engagement physique comme le judo, la gymnastique, le cyclisme, le hockey, l'athlétisme, ou encore la natation est recommandé. Pour les

timides, les sports de combat ou les sports collectifs pourront aider à s'ouvrir aux autres. Mais il n'y a pas de recette magique en la matière.

Il faut parfois plusieurs essais...

Si la pratique approfondie et continue d'un sport permet de développer la persévérance, de se fixer des buts et de trouver les moyens d'y parvenir, il n'est pas toujours facile de trouver tout de suite le sport qui va convenir à l'enfant.

Une stratégie peut consister à lui permettre d'essayer plusieurs activités sportives en l'inscrivant tout jeune à un club ou à une école multisports qui lui permettra de pratiquer toute l'année une multitude d'activités sportives. La diversité des sports pratiqués va lui permettre de développer **diverses habiletés** et de choisir le sport qui lui convient le mieux.

Il est possible de se mettre tardivement à un sport collectif ou à un sport individuel orienté ou non vers la compétition. Gardons à l'esprit qu'il n'est jamais trop tard pour profiter des bienfaits du sport.

Où se renseigner ?

On peut se renseigner auprès de la mairie afin de trouver les **associations sportives** à proximité du domicile familial. Certaines villes, plus grandes, ont une **maison des associations** ou des **offices municipaux des sports** (OMS) permettant de connaître précisément les activités physiques et sportives disponibles.

Les associations participent annuellement à des forums organisés par les communes en début d'année sportive. Les éducateurs sportifs ou les dirigeants sont à même de renseigner sur les lieux et horaires des cours proposés.

Il est aussi possible de s'informer auprès des **comités départementaux des fédérations sportives**.

Références

Sources

- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
- Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM)
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
- Santé publique France (Programme National Nutrition Santé (PNNS))

Comité de Rédaction

- **Frédéric Le Cren**, Conseiller Technique National, Fédération Française Sports pour tous
- **Julien Grignon**, Chargé de mission Sport Santé, Fédération Française Sports pour tous
- **Thierry Fauchard**, Directeur des programmes, IMAPS L'expert qui réalisé la relecture est en commentaire

Glossaire

Ecole multisports

Une école multisports est une structure proposant une variété d'activités physiques et sportives pendant le temps hors scolaire (extrascolaire, périscolaire, méridien). Elle a pour but d'initier les jeunes participants (souvent entre 6 à 12 ans) à plusieurs disciplines sur une année. Elle permet de développer les capacités motrices des enfants par la découverte de multiples familles d'activités sportives sur de courtes périodes.