Union des Fédérations des Associations de Parents de l'Enseignement Catholique
Avenue des Combattants, 24 - 1340 Ottignies 010.42.00.50 010.42.00.59
Siège social : rue Belliard, 23A - 1040 Bruxelles
Compte 210-0678220-48 - www.ufapec.be. - info@ufapec.be

Activité physique, sport intensif et croissance

Bien choisir, être suivi et laisser le temps au temps

Michaël Lontie
Analyse UFAPEC Mai 2012 N°16.12

Avec le soutien de la Fédération Wallonie – Bruxelles

Introduction

Dans une analyse récente[1], nous abordions la problématique de la sédentarité chez les jeunes aujourd'hui. Nous observions à cette occasion que les activités privilégiées par les enfants et les adolescents, comme la télévision et l'ordinateur, n'avaient d' « actives » que le nom : elles équivalent à une dépense énergétique proche du sommeil. D'où l'importance de rééquilibrer le temps passé à ces loisirs passifs avec d'autres loisirs, ceux-là réellement actifs. Le sport, dans le cadre d'une pratique régulière, était l'une des solutions évoquées.

La présente analyse prend la question par l'autre bout : il s'agit ici de mesurer, chez l'enfant et l'adolescent, les conséquences d'une pratique sportive trop intensive et/ou téléguidée par un objectif unique (par exemple, devenir gymnaste professionnel). La pratique régulière d'une activité physique peut en effet provoquer des blessures, plus ou moins graves en fonction de l'âge, de la pratique, de l'environnement et des conditions, de l'intensité et de la discipline. Elle peut aussi, nous l'évoquerons, conduire à une certaine forme d'addiction ou conduire à la volonté d'un dépassement de soi perpétuel, éventuellement nocif (en particulier lorsque ce dépassement est renforcé par le dopage). Une pratique sportive mesurée et réfléchie permet par contre le maintien de notre forme physique, favorise l'activité corticale et aide le corps à se préserver de nombreux soucis de santé.

Jusqu'à la puberté (et ensuite mais dans une moindre mesure), le corps est en formation. Il se construit, en fonction d'un rythme propre, avec des spécificités génétiques propres. Face aux qualités démontrées par un enfant, face à de réelles ou potentielles prouesses, certains parents et éducateurs sont tentés de tout faire pour maximiser les progrès du jeune prodige. Fierté légitime, espoir d'une réussite sportive mais aussi socio-économique, recherche de l'exploit, espérance d'une réussite de l'enfant là où le parent a échoué,... à cet instant, de nombreux paramètres entrent en jeu. Et là réside le risque d'évacuer un certain nombre de questions pourtant essentielles et que cette analyse a pour objectif de susciter.

Premières questions, celles des premiers pas

A partir de quand mon enfant peut-il faire du sport et quel sport ?

Il arrive que certains entraîneurs ou clubs sportifs recrutent dès 4-5 ans. Sans porter de jugement a priori sur ce fait, la bonne question est : pour faire quoi ? Certainement pas de l'intensif à cet âge. La variété des exercices est également importante. Le site belge mongeneraliste.be, portail d'information et de promotion de la santé lié à la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG), fait un certain nombre de recommandations en fonction de l'âge de l'enfant, tout en insistant sur les apports de chaque sport et donc sur leur complémentarité[2] :

- Dès 18 mois, baby-gym ou psychomotricité ;
- Dès 3 ans, relaxation en piscine ;
- Entre 4 et 6 ans, apprentissage de la natation, arts martiaux, équitation, mini-tennis, basket, football, baby-ping, danse, ski et dès 5 ans, escrime, roller-skate, skate-board, escalade, badminton, hockey sur gazon ;
- Vers 8 ans : athlétisme, canoë-kayak, handball,... ;
- Plus tard : rugby, volley-ball, base-ball, voile.

[1] Lontie, M., Sédentaire ou actif ? L'esprit sain exige un corps sain..., Analyse UFAPEC n°15.12, mai 2012.

[2] http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/15-generale/173-quel-sport-pour-mon-enfant?format=phocapdf.

A partir de quand mon enfant peut-il pratiquer son sport de manière intensive ?

Il est difficile de déterminer soi-même ce qu'est une pratique sportive intensive. Cela dépend de nombreux facteurs, comme l'état de forme de la personne, du ou des sports pratiqués, de l'effort et des rythmes imposés, de la durée, de l'espacement entre les séances… Un médecin du sport, un pédiatre (pour les enfants), éventuellement et déjà dans une moindre mesure un médecin généraliste, pourra juger du caractère intensif de notre pratique ou de la pratique de notre enfant. Plus qu'un entraîneur et certainement plus que nous-même. Le médecin spécialiste pourra surtout réaliser un check-up pour que cette pratique soit bien adaptée. L'UFAPEC se joint d'ailleurs au conseil du Dr Marc Vangrinsven, médecin du sport au Comité Olympique et Interfédéral Belge (COIB), lequel encourage vivement toute personne qui entame un sport à consulter un médecin spécialiste : « Dans tous les cas, il faut consulter un médecin. Afin de connaître d'éventuels antécédents de mort subite ou des plaintes que la personne a déjà eues en faisant du sport. Cela permet d'avoir une orientation première. C'est une règle générale chez les moins de 35 ans pour prévenir de la mort subite. Après 35 ans, il faut prévenir des maladies d'ordre cardiovasculaire. Et là, le cholestérol, le diabète, l'hypertension ou le tabagisme vont jouer un rôle important dans la prévention de ces maladies. Il est donc indispensable de consulter un médecin car un patient ne peut pas déterminer lui-même les risques »[3]. Il y a des contre-indications à la pratique de certains sports dans certaines circonstances (par exemple l'équitation, la plongée ou le rugby lorsque l'on est épileptique…). Les maladies cardio-vasculaires se situent au premier rang, mais il y a aussi les troubles respiratoires, le diabète, les inaptitudes relatives à des troubles locomoteurs[4], les lacunes au niveau des défenses immunitaires, les problèmes de vue, O.R.L. et/ou d'équilibre… Le passage du check-up est donc impératif et permettra le plus souvent de rassurer tout le monde, le cas échéant de ne pas prendre de risques inconsidérés. Un examen complet, avec échographie et bilan cardiaque, est d'ailleurs obligatoire lorsque l'enfant entre en filière de pratique sportive de haut niveau.

C'est donc avant tout un médecin spécialiste (pédiatre, médecin du sport), sur base du check-up, du stade de croissance et d'une information globale sur le sport pratiqué, le nombre et la durée des séances d'entraînement et le contenu de celles-ci, qui pourra déterminer quand il sera judicieux de permettre à l'enfant de se lancer dans une perspective sportive d'entraînements réguliers et de compétition. Le corps de l'enfant continue de se développer jusqu'à la puberté, et même après. Lorsqu'un sport est commencé de manière intensive avant la puberté, « on observe fréquemment un retard d'âge osseux avec un retard de développement pubertaire. Mais, même si elle est différée, la puberté se déroule normalement et on note un rattrapage avec une croissance prolongée. Il n'est pas prouvé qu'il y ait une perte du potentiel de croissance chez ces enfants »[5]. Il faut par contre être vigilant quant au rythme imposé et ne pas se focaliser sur le développement d'un groupe de muscles en particulier mais au développement du corps dans son ensemble. Ceci pour éviter de provoquer des usures précoces (muscles, os, cartilages, articulations) ou des malformations irrémédiables chez l'enfant. Si l'enfant participe régulièrement à des compétitions ou des entraînements, il est nécessaire qu'un suivi médical régulier et individuel soit prévu. Certains clubs et associations investissent (quand ils en ont les moyens) dans un tel suivi. Ce n'est pourtant pas toujours le cas et c'est alors aux parents à y songer.

[3] Propos recueillis par Félix Cambier (st.) pour le journal *Le Soir*, édition du 21 mars 2012, p. 11.

[4] L'appareil locomoteur comprend tout ce qui nous permet de nous mouvoir et nous déplacer : muscles, squelette, organes.

[5] Fraisse, F., « Le sport de compétition et l'enfant », *in* : http://www.msport.net/newSite/index.php?op=aff_article&id_article=114.

- ***Mon enfant a-t-il lui-même choisi le sport dans lequel il s'investit et a-t-il lui-même choisi de s'y investir avec autant d'intensité ?***

C'est l'une des toutes premières questions à se poser. Indépendamment du fait éventuel qu'un ou les deux parents, un autre membre de la famille pratiquent ou ont pratiqué ce sport, il faut que l'envie et la volonté de s'y investir vienne d'abord de l'enfant. Mis à part les interdits par prescrit médical, c'est aussi d'abord l'enfant qui donne les limites de son investissement ; nul autre que lui ne connaît mieux son corps et ses envies. Ceci étant dit, l'idéal se situe sans doute autour d'un juste milieu : s'il y a des enfants et des adolescents qu'il faut encourager à faire du sport (les plus nombreux), il y en a d'autres à qui il faut apprendre à se ménager.

Intermède : le choix des études en fonction du sport

- ***Option éducation physique, technique de transition et technique de qualification du sport, sport-études, facilités sportives, humanités sportives de haut niveau – que choisir ?***

La Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) propose plusieurs possibilités de lier sport et études, dès la première année du 2è degré du secondaire[6] et jusqu'à la fin du 3è degré[7]. [8]

Tout d'abord, certaines écoles proposent une **option 'éducation physique' dans l'enseignement général**, en plus des deux ou trois périodes comprises dans le tronc commun obligatoire. Cette option peut être de deux types : soit il s'agit de quatre périodes d'éducation physique et corporelle (multisports), soit il s'agit de quatre périodes de sport-études (consacrées à un seul sport, proposées d'office en général de transition et à ne pas confondre avec le sport-études de haut niveau défini ci-dessous). Cette option est destinée aux élèves qui souhaitent conserver la formation proposée par le tronc commun du général, qui aiment le sport dans sa globalité ou un sport en particulier, y trouvent un équilibre ou y voient une complémentarité avec les autres cours (peut-être en vue d'éventuelles perspectives professionnelles, comme devenir kiné ou médecin ?).

Il y a ensuite la possibilité d'opter pour la **filière 'éducation physique' en technique de transition**. Le programme d'éducation physique devient déjà plus conséquent, avec huit (éventuellement dix) périodes qui y sont consacrées (multisports). Il s'agit d'un entre-deux, avec beaucoup de sport mais en conservant une grosse majorité de cours théoriques (laissant la voie ouverte à de multiples possibilités dans les études supérieures).

Le **sport-études de haut niveau** n'est organisé que dans l'enseignement technique de transition en filière 'éducation physique'. Les périodes sont consacrées ici à un seul sport, mais à haut niveau. Peu d'établissements proposent une telle option et tous les sports ne sont pas représentés. Sont par exemple disponibles en FWB : le football, le basketball, le volleyball, le tennis, la voile,… L'accès aux activités sportives est gratuit mais le sport-étude (tant en général de transition qu'en technique de transition) n'est possible que si l'enfant est déjà affilié à un club de la discipline en question.

Les **humanités sportives de haut niveau** ne sont accessibles qu'aux élèves reconnus comme espoirs sportifs, sportifs de haut niveau ou comme partenaires d'entraînement d'un

[6] Soit la troisième année du secondaire.

[7] Soit la fin du secondaire.

[8] Sources : http://www.lepms.be/EducphysiqSport.pdf, http://www.sambreville.be/culture-et-loisirs/jeunesse/infor-jeunes/enseignement/sportecole sur base du Guide du SIEP « L'enseignement secondaire » & http://www.belgium.be/fr/formation/enseignement/secondaire/sport_et_etudes/.

sportif de haut niveau par le Ministre des Sports[9]. Toujours uniquement dans le cadre de l'enseignement technique de transition au 2è et 3è degré. La sélection est rigoureuse et rares sont ceux qui y accèdent. Les jeunes sont alors dispensés des cours d'éducation physique en formation commune pour libérer entre sept et onze périodes d'entraînement par semaine. Cet entraînement est supervisé par un moniteur désigné par la fédération du sport pratiqué. L'absence aux cours peut être justifiée par des stages, des compétitions, une participation aux jeux olympiques (30 demi-jours maximum). Les élèves bénéficient d'un suivi sportif et médical personnalisé. La FWB intervient dans les frais de déplacements pour les entraînements et les compétitions.

La **filière 'éducation physique' en technique de qualification** est groupée avec l''animation socio-culturelle'. Elles couvrent ensemble une formation technique de base de treize périodes dans le deuxième degré. Dans le troisième degré, l'éducation physique et l'animation socio-culturelle sont toujours groupées. Quinze ou seize périodes sont consacrées à la formation technique professionnelle, à la pratique et aux stages. L'objectif est d'approcher le sport dans sa diversité (multisports) et dans sa dimension sociale. Sport et culture se complètent dans la perspective, entre autres, des métiers d'animateur, d'éducateur, de psychomotricien,…

A côté de ces différentes orientations spécifiques, existent les **facilités sportives**. Celles-ci ne sont pas reconnues officiellement par le Ministère de l'Éducation ; elles s'organisent généralement avec la complaisance du chef d'établissement ou sont directement proposées par celui-ci. Les facilités sportives permettent aux élèves, quand elles leur sont octroyées, de bénéficier d'un aménagement horaire (voire même de facilités de transport) permettant de quitter l'école pour pratiquer un ou plusieurs sports. Ces cours peuvent être payants et ne sont pas inclus dans la grille-horaire officielle de l'élève, ne sont pas repris dans le bulletin et ne figurent pas sur le diplôme.

Autres questions, celles liées à une pratique déjà régulière

Peut-on avoir une addiction, une dépendance au sport? Y a-t-il une limite à ne pas dépasser ?

La catégorie des jeunes à qui il faut apprendre à doser la pratique sportive, si elle est moins répandue que celle de ceux qu'il faut encourager à faire du sport et à se dépenser, existe bel et bien. Depuis les résultats d'études publiées en 1970 par le psychiatre américain Frederick Baekeland, on sait que l'exercice physique peut provoquer de l'addiction, incluant un syndrome de sevrage en cas de cessation soudaine : irritabilité, troubles du sommeil, état dépressif, troubles alimentaires (et culpabilité liée à ces troubles) et d'autres symptômes somatiques variés. Un ouvrage de l'Inserm[10] note que « cependant, les effets positifs de l'activité ont abouti à ce que, pendant longtemps, on a considéré cette addiction comme une "addiction positive" définie comme une dépendance psychologique et physique, mais caractérisée "positive" car les sujets en tireraient des bénéfices au plan du bien-être physique et psychologique. Toutefois, et là réside le cœur du problème, il peut alors s'opérer un glissement vers une relation à l'activité d'ordre obsessionnelle. Le fait de placer l'activité physique au-dessus des autres considérations de la vie de tous les jours entraînerait alors le basculement, chez certains sujets, de "l'addiction positive" à "l'addiction négative", c'est-à-

[9] Ces statuts sont décrits dans un décret (http://www.adeps.be/pdf/D%C3%A9cretdebase.pdf) et s'obtiennent via une fédération sportive, laquelle établit ses propres critères et introduit ensuite les dossiers au Ministre des Sports.

[10] L'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale est un organisme public français spécialisé dans la recherche médicale (scientifique et technologique).

dire à une véritable dépendance »[11]. Cela suppose qu'il y aurait, pour chacun, une limite à ne pas dépasser. Ce que confirme le Dr Jean-Pierre Castiaux, médecin sportif aux cliniques universitaires de Saint-Luc, pour d'autres raisons encore : « Le sport peut être très profitable pour la santé s'il est pratiqué dans de bonnes conditions et à bonnes doses. Si on dépasse les doses, cela devient toxique avec des facteurs de risques comme le stress, l'obésité, la malbouffe, le tabac, l'hypertension, etc. Les sportifs professionnels qui font du sport intensément, ne sont pas toujours dans les meilleures conditions pour n'en retirer que les aspects positifs. Ils en font beaucoup trop et doivent supporter beaucoup de stress. Ils accumulent davantage de facteurs de risques. Trop de sport peut être nuisible, la limite dépend d'une personne à une autre »[12].

Le coureur Tom Simpson en 1967 (conjugaison de facteurs : fatigue, chaleur, alcool, amphétamines), le footballeur camerounais Marc-Vivien Foé en 2003 (l'autopsie a révélé une malformation cardiaque congénitale), le footballeur hongrois Miklós Fehér en 2004 (arythmie cardiaque couplée à une malformation congénitale du cœur), le basketteur letton Raimond Jumikis en 2004 aussi (malformation cardiaque préalablement diagnostiquée) ou le footballeur italien Piermario Morosini en 2012 (enquête en cours), sont quelques exemples de victimes de mort subite dans le sport de haut niveau. Les autopsies s'accompagnent toujours d'analyses toxicologiques car le dopage peut être l'une des causes ou circonstances aggravantes constatées…

⅄ *La pratique sportive de mon enfant a-t-elle un impact plutôt positif ou plutôt négatif sur son sommeil et sur sa vie scolaire ?*

L'activité physique, nous l'avions noté dans notre précédente analyse[13], permet un sommeil plus profond et réparateur et a un impact régulateur des rythmes biologiques (fatigue, sommeil, digestion, durée de concentration). Ceci dans le cas où le sport est pratiqué de façon à ce qu'il n'empiète pas sur les temps de sommeil, de digestion et autres. Si l'enfant s'entraîne tôt le matin ou tard le soir ou s'il décale régulièrement la prise de repas et ne prend pas en compte les temps de digestion, son effet peut être plus négatif que positif. De bonnes habitudes et une attention au respect de ces différents rythmes biologiques permettent de conserver tous les bénéfices du sport au profit de la santé, des capacités de concentration et de la vie scolaire de l'enfant.

⅄ *L'activité sportive de mon enfant est-elle bénéfique ou préjudiciable à sa santé ?*

Cette question centrale de notre analyse est en lien direct avec celle des rythmes biologiques et alimentaires. Mais elle n'est pas anodine. Une pratique sportive intensive réclame une hygiène de vie adaptée, d'une part. Elle réclame aussi une certaine mesure dans les efforts consentis et dans les choix opérés. Dans un certain sens, c'est aussi une question philosophique : peut-on tout sacrifier (et notamment sa santé) pour le sport, pour l'exploit sportif ? Il s'agit de juger ce qui est raisonnable et ce qui ne l'est pas, ce que je peux raisonnablement sacrifier en tant que parent (en termes d'argent, de temps et d'investissement) et ce que mon enfant peut sacrifier ou pas (en termes de temps et d'investissement, le tout en équilibre avec ses autres activités – dont l'école). Mais il est certainement une chose qu'il n'est certainement pas raisonnable de sacrifier, nous l'avons dit et redit, c'est la santé de l'enfant. C'est avant tout la santé qui doit guider les choix, plutôt que l'argent, le prestige personnel ou familial, le prestige de la Nation. Nous pensons aux générations sacrifiées des pays de l'Est sous l'ère communiste, mais pas seulement. La

[11] Inserm (expertise collective), « Activité physique – Contextes et effets sur la santé », Éd. Inserm, 2008, p. 86.
[12] Propos recueillis par Philippe De Boeck pour le journal *Le Soir*, édition du 21 mars 2012, p. 11.
[13] Lontie, M., *Ibidem*, p. 5 & p. 6.

tentation peut être grande, en Belgique aussi, au niveau familial comme au niveau des structures sportives et politiques, de mésestimer l'aspect santé dans la promesse d'un exploit. Nous pensons aussi aux sports plus populaires ou médiatiques, lesquels drainent énormément d'argent et où les scrupules de l'entourage du sportif ne sont pas toujours à la hauteur du respect de sa personne, de sa santé et de sa vie. Le dopage existe chez les jeunes aussi. Il y a un éveil nécessaire à cette dimension et une éducation particulière à mettre en place pour les enfants et adolescents soumis au stress et aux enjeux de la compétition. Il y a une nécessité à veiller, à tout moment, au caractère adapté des entraînements et, plus largement, au bien-être physique, physiologique et psychologique du jeune.

Conclusion

Nous avons tenu, dans notre analyse, à garder un ton nuancé, mais néanmoins à éveiller la conscience des parents aux implications éventuelles d'une activité physique qui ne respecterait pas l'évolution de l'enfant, de son corps et de sa santé. L'UFAPEC, et cela a été maintes fois souligné dans l'analyse précédente à celle-ci (consacrée à la sédentarité et au sport), rappelle la nécessité d'une pratique sportive régulière et de ses bienfaits. Nous l'aurons compris, il ne s'agit en aucun cas de diaboliser le sport. Bien au contraire : encourageons nos enfants à en faire !

Ceci étant, il nous a semblé judicieux d'explorer le cadre et les questions attenantes à cet utile encouragement. Le philosophe grec Aristote a longuement traité des vertus que sont la tempérance et la prudence, insistant sur le fait qu'à l'exception de celles-ci, en toute chose il fallait essayer de s'approcher du juste milieu, de faire les choses avec une juste mesure. Bref, éviter les extrêmes : ne pas faire de sport et en faire trop, en faire mal. Car faire de la compétition ne veut pas nécessairement dire qu'on en fait trop. Si l'on est bien suivi, que l'on s'alimente bien, que l'on dort bien et que l'on suit un entraînement mesuré et adapté, rien n'empêche de faire du sport de manière intensive et à un haut niveau.

Et s'il ne fallait retenir que deux choses, deux conseils, à l'issue de cette analyse, ce serait ceux-ci : **1° L'objectif doit rester, dans tout ce que l'enfant fait et entreprend, son bien-être et sa bonne santé.** 2° Si votre enfant désire se lancer dans une activité sportive (de façon intense ou non – nous avons d'ailleurs observé qu'il ne nous appartenait pas d'en juger par nous-mêmes) ou qu'il fait régulièrement du sport, le bon geste à avoir est de **se rendre chez un médecin (si possible un médecin du sport ou un pédiatre) pour demander qu'un check-up complet** soit réalisé. N'hésitez pas à rééditer cette visite régulièrement (c'est aussi le médecin qui pourra déterminer le rythme adéquat des visites, en fonction de l'activité et des différents autres facteurs propres à votre enfant).

Désireux d'en savoir plus ?
Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

Bibliographie

Ouvrages et articles :

- De Boeck, Ph., Cambier, F. (st.), « Le sport est-il la panacée pour être en bonne santé ? », *in* Le Soir, édition du 21 mars 2012, p. 11.

- Inserm (expertise collective), « Activité physique – Contextes et effets sur la santé », Éd. Inserm, 2008, pp. 79-92.

- Lontie, M., *Sédentaire ou actif ? L'esprit sain exige un corps sain...*, Analyse UFAPEC n°15.12, mai 2012.

Liens hypertexte :

- http://www.belgium.be/fr/formation/enseignement/secondaire/sport_et_etudes/

- http://www.lesdessousdusport.fr/dossiers/football-miklos-feher-hongrie-22-249-1

- http://www.lepms.be/EducphysiqSport.pdf

- http://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/15-generale/173-quel-sport-pour-mon-enfant?format=phocapdf

- http://www.msport.net/newSite/index.php?op=aff_article&id_article=114

- http://www.sambreville.be/culture-et-loisirs/jeunesse/infor-jeunes/enseignement/sportecole