

|Forme et bien-être

Activités extra-scolaires

Quel sport pour mon enfant?

Sans le mener obligatoirement vers les podiums des JO, le sport participe toujours au bon développement physique et intellectuel de l'enfant. Mais comment l'aider à choisir, à la rentrée prochaine, une activité qui lui plaira et l'aidera à s'épanouir ?

Faire du sport régulièrement est une bonne habitude, qui fait partie intégrante des rythmes de vie dès l'enfance, au même titre que le sommeil, le travail scolaire, l'alimentation et le repos, explique le docteur Michel Binder, spécialiste de médecine sportive pédiatrique au centre médico-chirurgical (CMC) Paris V. Les bénéfices physiques sont nombreux pour l'enfant : la pratique sportive fortifie le squelette, entraîne le cœur et les poumons, participe à la régulation pondérale... » Sur le plan psychologique, elle peut être valorisante et permettre ainsi à l'enfant de prendre confiance en lui, mais également lui donner le goût de l'effort et de la discipline. Sans compter que le sport peut l'aider à maîtriser ses faiblesses et à développer ses atouts, par exemple en canalisant son énergie s'il est un peu trop « surexcité » ou, au contraire, en le poussant à sortir de sa coquille si c'est un timide.

Le laisser libre...

L'enfant est « zappeur » : avant l'âge de 10-11 ans, il a souvent du mal à se fixer longtemps sur une activité unique. Tous les ans, voire après quelques mois seulement de pratique, il peut donc avoir envie de changer, notamment en fonction de ce que font ses camarades. Alors, s'il voulait faire du poney l'année dernière et préfère s'inscrire au basket cette année, inutile de déplorer son manque de persévérance : il est « touche-à-tout », et c'est normal ! L'idéal est de ne pas l'enfermer dans une activité pour laquelle le matériel coûte cher et doit être « rentabilisé », mais de lui offrir la possibilité de faire son choix, notamment grâce aux ateliers multisports souvent proposés aux plus jeunes, qui permettent de s'initier à des disciplines très variées. Il importe toutefois de bien

faire comprendre à votre enfant qu'en s'inscrivant il s'engage pour toute l'année (ou au moins pour un trimestre, selon les formalités d'inscription) et ne pourra donc pas décrocher sur un coup de tête : cela lui apprendra la patience, la persévérance... et, qui sait, il y prendra peut-être goût.

... mais tenir compte des contraintes familiales

Comme c'est à lui de choisir, ne lui mettez pas la pression en l'incitant à se lancer dans la discipline que vous-même, enfant, rêviez de pratiquer. Ce n'est pas parce que vous avez raté une carrière de footballeur ou de petit rat que votre progéniture doit obligatoirement y remédier.

Cela dit, il est impératif de tenir compte des contraintes impliquées par l'activité choisie. Si l'entraînement a lieu trop loin de la maison ou à des horaires compliqués pour la vie de famille, cela risque de vite devenir un pensum. Même chose si cela vous bloque tous les week-ends – notamment avec des matchs ou des compétitions un peu partout dans la région – ou encore si les heures d'entraînement deviennent lourdes et influent négativement sur la forme de l'enfant ou sur son travail scolaire.

Et s'il n'aime rien ?

S'il vous affirme que « rien ne [lui] plaît », c'est peut-être que les activités classiques (athlétisme, gym, natation, sports collectifs, judo, tennis,



© Thinkstock

danse, équitation...) lui semblent rébarbatives. Emmenez-le aux journées « portes ouvertes » de votre ville, il y découvrira probablement



un grand nombre de disciplines moins courantes (yoga, arts martiaux, escrime, hip-hop et street dance, badminton, BMX, surf, skate, tir à l'arc...), ou testez avec lui, pendant les vacances par exemple, des activités plus originales, ludiques ou artistiques, mais qui font également travailler le corps : trampoline, cirque, capoeira, acrobbranche, course d'orientation...

Et s'il n'aime pas être trop poussé ou veut décrocher sans raison apparente, dites-vous qu'il n'apprécie peut-être pas le prof ou les autres enfants. Il peut aussi mal supporter l'esprit de compétition qui règne de façon parfois intense dans certains clubs, notamment à la gym ou dans les sports collectifs, et s'avère pesant pour certains enfants (d'autant que la compétition fait déjà souvent rage à l'école). Proposez-lui alors des activités comme la randonnée, l'escalade, le vélo..., dans lesquelles il ne se sentira pas jugé et n'aura à se battre que contre lui-même. ♦

Isabelle Delaleu

Pour en savoir plus

• *Quels sports pour votre enfant ?* de Francine et Patrick Seners, Thierry Souccar éditions (252 pages, 15 euros). Un guide complet et très pratique, qui détaille les avantages et les inconvénients de chaque discipline en fonction de l'âge de l'enfant.