

BULLETIN D'INFORMATION EN ÉDUCATION PHYSIQUE

Volume 1 / Numéro 4 / Mars et Avril 2017

Aimer bouger...

Une étude² a été conduite auprès de jeunes adultes américains afin de faire un bilan de leurs expériences sportives pendant leurs parcours scolaire.

Cette étude a démontré, entre autre, que lorsque les jeunes forment eux-mêmes des équipes en utilisant le principe de « capitaine » où une personne va choisir les membres de son équipe, les jeunes qui étaient choisis en dernier gardaient un souvenir très négatif peu importe s'ils avaient été dans l'équipe gagnante ou perdante.

C'est pourquoi on tente d'enseigner aux jeunes qu'il existe bien d'autres façons de former des équipes...

En éducation physique, en plus d'offrir aux jeunes de multiples occasions de bouger, on doit s'assurer que les jeunes vont grandir avec une perception positive du sport et qu'une fois rendu adultes, ils gardent une perception positive de l'activité physique.

CE QUI SE PASSE EN ÉDUCATION PHYSIQUE...

Les élèves de l'école Internationale du Vieux-Longueuil sont initiés aux rudiments de l'entraînement physique par le biais d'un petit programme de « CrossFit » pour enfant. Naturellement, puisqu'un enfant âgé entre 5 et 12 ans est en pleine croissance et que les médecins et spécialistes recommandent de ne pas utiliser d'autres poids que celui de l'enfant, la très grande majorité des exercices proposés sont construits autour du fait que c'est le poids de son corps que le jeune aura à soulever et déplacer.

Sur les 25 exercices présentés, deux exercices demandent aux enfants de faire bouger un câble de 2kg et un autre exercice implique de faire des flexions des jambes avec un ballon médicinal de 2kg.

N'hésitez pas à demander à votre enfant de vous faire la démonstration des exercices suggérés... Vous pourrez même vous amuser à vous « mesurer » à ses « performances!

COMMENT INCITER SON ENFANT À BOUGER?¹

Les parents sont assurément les mieux placés pour encourager leurs enfants à faire de l'activité physique et à adopter de saines habitudes de vie. Mais quelle est la meilleure manière de les influencer positivement? Et comment s'assurer que le message passe?

LE PLUS IMPORTANT: LE SOUTIEN AFFECTIF

Professeure titulaire au Département des sciences de l'éducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières et directrice du Laboratoire de recherche Éducation, culture et santé, Rollande Deslandes se consacre depuis de nombreuses années aux relations parents-enfants. Elle s'intéresse particulièrement à

¹ Les informations qui suivent sont tirées du site [WixxMag](http://WixxMag.com)

² D Barney, K Prusak, Z Beddoes, D Eggett; Picking Teams: Motivational Effects of Team Selection Strategies in Physical Education, 2016, The Physical Educator 73 (2), 230-254

l'influence des pratiques parentales sur la réussite scolaire et les saines habitudes de vie des jeunes Québécois. Lorsqu'on lui demande comment agir pour inciter nos préados à bouger et à bien s'alimenter, sa réponse est sans détour. « Ce qui ressort dans toutes les études, c'est l'importance du soutien affectif. L'appui et les encouragements des parents jouent un rôle-clé dans la promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie. »

ÊTRE POSITIF ET CHALEUREUX

Obliger notre préado à faire un sport contre son gré, le traiter de paresseux ou l'inquiéter avec son poids ou son apparence n'apportera rien de bon. Ça risque même d'entraîner l'inverse du résultat escompté. Les recherches de Rollande Deslandes démontrent clairement que les 9-13 sont réceptifs à l'influence de leurs parents, lorsque ces derniers manifestent leur intérêt à l'égard de la santé de leur enfant, l'encouragent à faire de l'activité physique par des compliments et des paroles positives et apportent leur soutien. Les discussions entre parents et enfants en lien avec l'activité physique exercent une influence favorable, à la condition qu'elles soient agréables.

ENCOURAGER AVANT TOUT

Faut-il absolument pratiquer un sport ou faire des activités avec notre enfant pour l'inciter à bouger? Selon la professeure, ce n'est pas nécessaire. Lorsqu'on compare diverses pratiques parentales, on constate que les encouragements des parents et le respect de l'autonomie croissante de l'enfant ont plus d'influence que le fait d'agir comme modèles. Du moins, à court terme. Et si on choisit de faire une activité en famille, c'est très bien, ajoute Rollande Deslandes. Mais il faut alors que le climat familial soit plaisant. Sinon, c'est contre-productif.

ATTENTION À LA PRESSION!

Motiver son préado nécessite du doigté. Si les encouragements sont toujours les bienvenus, il faut éviter d'avoir des attentes irréalistes qui peuvent lui causer de l'anxiété. Certains enfants vivent de la pression, déplore Rollande Deslandes. Quand la relation parent-enfant est harmonieuse, tous les messages passent mieux. Et plus un enfant se sent valorisé, plus il est réceptif à l'influence de ses parents.

POURQUOI TANT DE JEUNES ABANDONNENT-ILS LE SPORT À L'ÂGE DE 13 ANS?

Selon l'organisme National Alliance for Youth Sports, environ 70 % des jeunes Américains quittent leur équipe sportive vers l'âge de 13 ans. On peut penser qu'il en est de même au Québec. Les préados ont-ils l'envie de faire du sport? Comment les convaincre de persévérer?

Vous connaissez sans doute des préadolescents qui se sont soudainement lassés d'un sport qu'ils pratiquaient depuis des années. Comment expliquer ce désintérêt? Quand les jeunes atteignent la préadolescence, leurs entraîneurs et leurs parents ont tendance à miser davantage sur la performance.

Or, comme le démontre une étude américaine, c'est avant tout pour avoir du plaisir que la majorité des jeunes athlètes font du sport. Ils n'accordent pas autant d'importance au fait de gagner qu'on pourrait le croire. Mais les attentes des parents et des entraîneurs créent une pression indue chez les jeunes pouvant provoquer

anxiété et dépression. De plus, nombre d'enfants se plaignent d'être la cible de critiques incessantes, ce qui mine leur estime de soi.

Autre problème : quand les enfants atteignent un certain niveau de performance, la pratique du sport entraîne des dépenses (équipement, camp d'entraînement, déplacements) trop élevées pour les familles à revenu modeste. De plus, une multitude de jeunes abandonnent le sport en raison de blessures subies à répétition.

Finalement, les préadolescents découvrent de nouveaux champs d'intérêts susceptibles de supplanter leur passion du sport, notamment la musique, les études, les sorties entre amis, les réseaux sociaux et les relations amoureuses.

COMMENT PRÉVENIR L'ABANDON DU SPORT

Voici quelques conseils pour aider votre rejeton à être actif physiquement... même après l'âge de 13 ans:

- N'hésitez pas à demander à votre enfant s'il aime encore le sport qu'il pratique. Proposez-lui de découvrir d'autres activités sportives à faire par pur plaisir.
- Si l'aspect compétitif du sport rebute votre jeune, essayez de trouver un club récréatif.
- Vérifiez si l'entraîneur(e) a une attitude positive, s'il (elle) sait dédramatiser la défaite et valoriser la participation et l'effort. Sinon, songez à changer votre enfant d'équipe.
- Après un match, évitez de « passer au peigne fin » la performance de votre jeune.

Assurez-vous que la pratique du sport ne soit pas trop exigeante en termes d'efforts et de temps. L'académie américaine de pédiatrie recommande que les athlètes juvéniles ne s'entraînent pas plus de 5 jours par semaine et qu'ils prennent une pause annuelle de 2 ou 3 mois de leur principale discipline sportive.

Bref, l'important, c'est de bouger pour le plaisir de bouger et d'être bien entouré!

