



L'entraînement sportif chez les adolescents

Pour plusieurs parents le sport est une façon de canaliser les énergies de leurs adolescents. En effet, la pratique d'activités sportives, lorsque bien encadré, se veut souvent être une école de vie, un moyen par lequel on peut inculquer et transmettre des valeurs qui resterons souvent pour le reste de nos jours. Souvent, à un certain stade, parents, ado et entraîneurs sportifs manifestent l'intérêt d'améliorer les performances et par conséquent, d'y investir temps et argent pour y arriver. Cependant, le sport peut aussi avoir un effet pervers, voir même néfaste, lorsque fait avec un dosage inapproprié ou encore de façon inadéquate, en regard au stade de développement de l'enfant. Voici quelques points essentiels sur lesquels porter une attention particulière afin d'optimiser le développement de vos adolescents et ainsi rendre la pratique sportive saine et enrichissante.

1) La posture :

Notre expérience auprès des jeunes nous pousse à croire que cet aspect est essentiel pour le développement du jeune athlète dans sa pratique sportive. L'adolescence (surtout avant la poussée de croissance) se veut une période propice pour entreprendre une correction posturale, un peu comme un arbre sur lequel on pose un tuteur. Un alignement posturale optimale agit tout autant au niveau de la prévention des blessures sportives que dans l'amélioration des performances sportives. En effet, les mouvements seront plus fluides, les chaînes musculaires seront mieux équilibrées et l'orientation corporelle dans l'espace sera aussi améliorée.

2) Rythme de croissance :

Tous les parents d'adolescents pourront vous le dire, deux garçons de 14 ans n'ont pas nécessairement le même niveau de maturité physique. Certains, à cet âge, ont déjà visiblement commencé une forte poussée de croissance, chaussent du 14 et demi et ont déjà la pilosité de king kong. Tandis que d'autres, ont toujours la voie d'un enfant et mesurent au moins une bonne tête de moins que leurs compagnons... allez voir une pratique de hockey de niveau bantam pour vous en convaincre! L'âge chronologique (nombre de jours et d'années depuis la naissance) et l'âge de développement (niveau de maturité physique) sont deux choses complètement différentes et il est primordial d'y porter une attention toute particulière lorsqu'il est question d'intervenir auprès d'une clientèle de cet âge. Entre autres, une croissance rapide dans un laps de temps réduits affecte grandement la proprioception et l'orientation spatiale pour un temps. Il est donc normal que l'adolescent semble un peu moins coordonné dans cette période. Le terrain est également plus propice aux blessures sportives durant cette période; il importe donc de pouvoir identifier cette période et ainsi ajuster les différentes variables en conséquence et de contrôler l'environnement.

En bref, il est essentiel de réaliser que lorsque l'entraînement de votre enfant s'intensifie et que la compétition sportive commence à prendre une place plus importante, certains ajustements sont à apporter à son entraînement. De cette façon, son expérience ne sera que plus positive et son développement, plus optimal.

Marc-André Wilson, B.Sc.

Kinésologue