



**Quels sont les
risques associés à
une spécialisation
sportive précoce ? ▶**



Plusieurs parents aimeraient que leur enfant devienne le prochain Wayne Gretzky ou remporte une médaille olympique comme Annie Pelletier.

Ces rêves ont leur prix toutefois. Devenir champion peut exiger dix ans ou plus de préparation intensive. De plus, le succès n'est jamais garanti. Les récompenses peuvent être inexistantes pour l'enfant : une enfance perdue, une santé psychique endommagée et même une vie affectée par des blessures ou le spectre de l'échec sportif. Les enfants qui se spécialisent dans un sport à un âge précoce peuvent avoir de la difficulté à accepter l'échec sportif lorsqu'ils seront plus âgés.

Le livre *Little Girls in Pretty Boxes* de la chroniqueuse sportive Joan Ryan lève le voile sur les conséquences de l'entraînement des gymnastes d'élite féminines et des patineuses artistiques. Elle décrit l'entraînement qui mène ces jeunes athlètes jusqu'au point de rupture. Son livre est une litanie d'histoires de désordres alimentaires, d'arrêts de croissance, de fractures de stress et d'éclatements de familles. Ryan associe les exigences d'un entraînement très rigoureux à de la violence à l'endroit des enfants.

La spécialisation sportive précoce des enfants a des conséquences coûteuses, comme la tendinite de l'épaule, le *tennis-elbow*, les fractures de stress des coureurs et les problèmes chroniques de surutilisation associés à l'entraînement intensif. Les médecins rapportent une hausse marquée de l'incidence de ces maux, même chez les enfants.

D'après Lyle Sanderson, éducateur physique, plusieurs parents et entraîneurs croient que les enfants doivent se spécialiser en bas âge pour atteindre l'excellence sportive. Il rappelle aux parents que les enfants ne se développent pas tous au même rythme et que plusieurs jeunes vedettes ont tout simplement atteint la maturité physique avant les autres enfants du même âge.

Le rôle des entraîneurs et des parents consiste à aider les enfants à prendre de bonnes décisions à l'égard du sport. Les parents qui aiment leurs enfants doivent les inciter à une pratique sportive équilibrée et à adopter de saines habitudes de vie, tout comme ils défendent les collations sucrées avant le sommeil.