

Quelles qualités physiques faut-il développer chez le jeune sportif et quand?

Article réalisé par le Dr. Labalue, Licencié en médecine du sport, Service des consultations - Service Santé et Environnement de la Province de Liège - Département Médecine du Sport +32(0)4 344 79 10

1. INTRODUCTION

En ce début de 3ème millénaire, l'installation de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent devient plus que préoccupante. La sédentarité cumulée à l'abus de jeux vidéo et autres consoles informatiques associée à des grignotages et une alimentation très grasse laisse imaginer le pire pour la santé de nos enfants dans les années à venir.

A l'heure de l'année européenne de la santé par le sport où la Communauté Française prend le relais pour faire une énorme propagande en matière de promotion des activités sportives, il semble opportun de rappeler après la Champion's League, au moment de Roland Garros et de Wimbledon et avant le Tour de France que le sport est très important pour le développement physique et technique de l'enfant.

Cependant celui-ci doit rester un divertissement. Le tennis et le football sont des excellents moyens de développer physiquement l'enfant. Le football par son aspect collectif est idéal pour le développement psychologique et social.

"L'enfant n'est pas un adulte en miniature il n'est que le petit de l'homme".

Cette vérité énoncée déjà en 1937 par CLARAPEDE doit bien être présente dans l'esprit des parents et des entraîneurs. Cela signifie une physiologie différente et forcément des méthodes d'entraînement différentes chez l'enfant et chez l'adulte.

Avant de parler des qualités physiques à développer chez le jeune sportif, je rappellerai brièvement les différentes filières énergétiques utilisées par le sportif en général. Ensuite, on tirera quelques conclusions.

2. QUELLES SONT LES FILIERES ENERGETIQUES UTILISEES CHEZ LE SPORTIF

Un bref rappel de physiologie est nécessaire.

Pour pratiquer un exercice physique en général, l'organisme dépense de l'énergie. Cette énergie est fournie essentiellement par 3 systèmes qui correspondent à 3 types d'activités sportives différentes.

1. La filière aérobie

Celle-ci permet de faire des efforts de longue durée dans les limites de l'aisance respiratoire. L'oxygène y est utilisé comme source d'énergie principale. Cette filière se développe dès la toute petite enfance.

2. La filière anaérobie lactique

Celle-ci permet de faire des efforts d'intensité maximale en anaérobie (sans oxygène) ce qui fait des efforts de 30" à 1'30" (400 m ou 800 m). Cette filière nécessitant des enzymes n'existant qu'à partir de la puberté ne peut être développée qu'après cette période.

3. La filière anaérobie alactique

Celle-ci permet de faire des efforts très brefs d'intensité maximale (durée inférieure à 10"). Celle-ci est utilisée dès la petite enfance.

Grâce à ces 3 filières énergétiques, le sportif peut fournir des efforts physiques divers.

3. QUELLES QUALITES DEVELOPPER ?

Au cours de sa formation, le sportif qu'il soit footballeur ou tennisman devra acquérir les qualités physiques suivantes : l'endurance, la résistance, la force, la vitesse, la souplesse et la capacité de coordination. L'important est de savoir quand il faut développer ces qualités.

L'endurance

Elle peut donc être travaillée très tôt chez le petit enfant donc dès les Diablotins footballeurs. Ceci par des courses de longue durée à allure régulière ou encore par intervalles ou encore de type fractionné. L'effort doit toujours se faire en aisance respiratoire c'est-à-dire qu'il faut pouvoir parler en courant.

Il est capital de savoir qu'un potentiel d'endurance insuffisamment travaillée pendant l'enfance ne pourra jamais être rattrapée par la suite.

La vitesse

Elle dépend de la filière anaérobie alactique. Elle peut donc également être travaillée très tôt par des efforts intenses d'une durée inférieure à 10-15" en ménageant des temps de récupération suffisants.

La résistance

Elle dépend de la filière anaérobie lactique. Cette filière ne se développe pas avant la puberté. Il est donc inutile et dangereux de la travailler avant l'âge de 14-15 ans.

La force

Qualité indispensable pour le footballeur adulte. Il faut cependant garder à l'esprit que le jeune joueur est en pleine croissance et qu'un travail trop intense de la force serait dangereux. En effet celui-ci pourrait être trop sollicitant pour les articulations et des insertions musculaires non encore tout à fait matures. Il est inutile de développer la force avant l'âge de 10 ans.

De 10 à 14 ans, on recommande un renforcement musculaire global avec une augmentation très progressive des charges d'entraînement sans surcharger la colonne vertébrale.

Après 15 ans, ce travail de la force pourra s'intensifier.

La souplesse

Le développement de la souplesse atteint son apogée à 12 ans puis diminue après. Il faut donc travailler celle-ci dès l'âge de 6-7 ans en restant prudent quant aux sollicitations de la colonne et du bassin.

4. CONCLUSION

Au vu des éléments énumérés, on peut affirmer que l'endurance, la vitesse et la souplesse peuvent être travaillées dès l'âge de 6-7 ans, la force à partir de 10 ans très prudemment et la résistance seulement à la puberté. Méconnaître ces recommandations serait porter préjudice à l'enfant. A une époque où la propagande faite pour les activités sportives doit justifier une prise en charge professionnelle des enfants sportifs, ces rappels sont indispensables tant pour les entraîneurs que pour les parents.

Gardons également à l'esprit que même dans un grand Club ou à un bon niveau de tennis, le sport reste avant tout un jeu et le caractère ludique doit rester primordial chez les petits.

Dr. PH. LABALUE.

Licencié en Médecine du Sport.

Institut Malvoz de la Province de Liège.