

The image features a central orange circle containing white text. This circle is surrounded by several stylized hands and arms in shades of brown and tan, appearing to hold or support the circle. The background is a solid light blue color.

Activité
physique et sport,
comment
accompagner
l'enfant ?

Le contenu de cette brochure a été élaboré par l'équipe de l'École des parents et des éducateurs de la Haute-Garonne avec le soutien de la Fédération nationale.



Conception graphique
et illustrations : Élodie Cavet

4



L'activité physique
et l'enfant :
un phénomène de société

5



Quel sport pour
quel enfant ?

6



3 – 5 ans

10



6 – 9 ans

14



10 – 13 ans

18



14 – 17 ans

22



Une relation avec les
parents à construire

23



Bienveillance et
rôle éducatif

L'activité physique et l'enfant : un phénomène de société

Dans une société qui exige réussite sociale et professionnelle, tout en demandant à chacun de s'épanouir personnellement, la pratique sportive s'est démocratisée, voire imposée à tous.

Pour répondre à ces nouveaux impératifs sociétaux, il « faut » que les enfants bougent, aient une activité physique et développent des performances.

Cette activité est désormais structurée, contrôlée, encadrée. Les équipements sportifs ont remplacé les terrains vagues ; on ne laisse plus les enfants seuls dans les jardins. Les parents redoutent l'ennui, les sorties entre copains et les mauvaises fréquentations, tout autant que le temps excessif passé devant les écrans.

La pratique sportive offre un environnement propice aux apprentissages essentiels du développement physique de l'enfant (schéma corporel, latéralisation, limite du corps, équilibre, santé), et favorise l'estime et la confiance en soi.

Outre le bien-être physique de l'enfant, le sport contribue également à son développement psychologique et social, puisqu'il l'incite à sortir de son environnement familial, à se faire de nouveaux amis, se confronter à de nouvelles règles et figures d'identifications. Toutefois, il importe que les enfants fassent du sport par plaisir, et ne voient dans la victoire ou la défaite que des conséquences secondaires.

Soutenir, encourager, valoriser l'enfant est essentiel à son développement. Chaque adulte, qu'il soit entraîneur, coach, animateur ou parent, doit y être attentif.

Quel sport pour quel enfant ?

La pratique régulière d'un sport débute de préférence vers l'âge de 7 ans (même si bien entendu des expériences corporelles peuvent être pratiquées avant). À cet âge, l'enfant maîtrise mieux son corps, il a intégré l'équilibre, la coordination, le contrôle du geste, les notions de force et de vitesse.

Il ne sert à rien d'imposer un sport à un enfant ; sa pratique ne lui sera bénéfique que si le sport choisi correspond à ses possibilités physiques et à ses envies.

Le sport collectif ne convient pas nécessairement à un enfant timide ou en difficulté dans sa relation aux autres, contrairement à ce que l'on peut penser. L'épanouissement de l'enfant

n'est pas lié au caractère individuel ou collectif de l'activité. Si les sports collectifs développent généralement l'esprit de groupe, ils peuvent aussi avoir l'effet inverse, exclure l'enfant et le mettre en difficulté, comme lorsqu'il se retrouve régulièrement seul sur le banc de touche, par exemple.

A contrario, sport individuel ne signifie pas nécessairement sport individualiste. Seul face à son adversaire ou dans l'effort physique, l'enfant prend conscience de sa valeur et développe son estime de soi. Et en intégrant un club, il appartient à un groupe, ce qui lui donne la possibilité de créer des liens à son rythme.

Mais seul sur la ligne d'arrivée, il est aussi plus exposé au regard

et à l'attention des autres. Alors que les sports collectifs, en valorisant l'ensemble de l'équipe, permettent à l'enfant, par ce relatif anonymat, de se sentir plus en sécurité.

Sport individuel ou collectif, l'essentiel est que l'enfant trouve le sport dans lequel il prendra du plaisir.

« Elle n'a pas envie
de jouer avec les autres »

« Il a du mal à respecter
les règles du jeu »



AMIS



« Elle n'est pas dans le jeu »

« Elle n'arrête pas
de bouger »

« Il se lasse vite d'une activité »

3 à 5 ans

La petite enfance est composée d'équilibres et de déséquilibres en lien avec le développement psychomoteur et psychoaffectif.

L'ENFANT



Les différences sont grandes entre les enfants de 3, 4 et 5 ans. Ces âges correspondent aux premières années de scolarisation en maternelle, aux premières séparations d'avec les parents, ce qui provoque chez certains de fortes inquiétudes.

Les enfants sont égocentriques jusqu'à environ cinq ans, ils s'imaginent les centres de l'univers, s'attendent à ce que les autres s'adaptent à leurs besoins. Il n'est donc pas facile pour eux de collaborer, les activités en équipes demeurent compliquées.

Cependant, poussés par une grande curiosité, ils perfectionnent leur coordination motrice, parviennent à lancer, à la main ou au pied, avec davantage de précisions.

Au fur et à mesure, ils gèrent mieux leurs émotions, telles que la tristesse, la rivalité, la colère, et ce sentiment de toute puissance, reliquat de leur petite enfance. Ils deviennent moins exclusifs et dominateurs. Ils aiment résister aux demandes et injonctions, font les « intéressants », se vantent ; leur imagination se débride.

Ils peuvent être tranquilles, coopératifs, sociables, curieux, mais aussi bruyants et batailleurs. Ils sont dotés d'un dynamisme extraordinaire.

C'est à 5 ans que les enfants acquièrent un équilibre général, intellectuel et affectif, fait d'indépendance, de confiance en soi et de logique.

L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE



L'activité principale du jeune enfant consiste à jouer et à imaginer librement. Jouer est aussi vital pour lui que respirer. Le plaisir est son moteur. Il est encore un peu jeune pour aborder réellement un sport.

Lui permettre cette libre expression physique est fondamental. L'enfant a besoin de libérer son énergie dans un cadre assez souple ; courir, sauter, grimper, bouger, bref : ne jamais s'arrêter.

Il importe de varier les activités physiques. Il doit solliciter tous ses muscles afin de développer les bases de la coordination musculaire nécessaires à sa pratique future et aux apprentissages intellectuels tels que la lecture ou l'écriture.

L'adulte va être confronté à des comportements agressifs de la part de l'enfant. Ce sera l'occasion de l'amener à exprimer ses sentiments, et de petit à petit lui apprendre à mieux contrôler ses pulsions en les remplaçant par des mots.

L'enfant a besoin d'évoluer dans un climat émotionnel sécurisant, doté de règles claires, et d'être encouragé, pour s'affirmer et accepter de perdre.

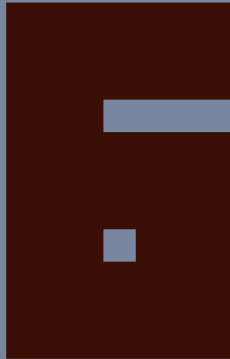


Les jeunes enfants se croient encore le centre de l'univers, ils s'attendent à ce que les autres s'adaptent à leurs besoins.

« Il pense plus à s'amuser
qu'au ballon »

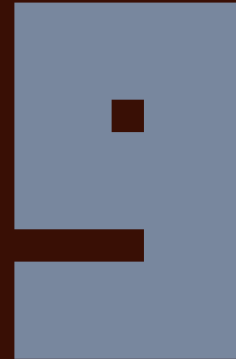
« Elle veut abandonner le judo »

« Il ne peut pas se concentrer
plus de 5 minutes »



ANS

« Il pleure pour un rien »



« Elle boude dès
qu'elle rate la balle »

« Il vient pour faire plaisir
à ses parents »

6 à 9 ans

À cet âge, il peut être dangereux de trop aiguïser l'esprit de compétition car les enfants n'ont pas toujours la sécurité intérieure suffisante pour s'y confronter.

L'ENFANT



Chaque enfant est unique et se construit à son rythme. À 6 ans, on est encore petit ; à 9 ans, on est presque grand. Les capacités intellectuelles se développent.

À cet âge, les enfants sont dits raisonnables et « raisonneurs ». Ils prennent conscience de leurs responsabilités, expriment leurs désirs, aiment choisir leur sport.

Paradoxalement, ils restent régis par le principe du plaisir et encore très dépendants de leurs parents et des adultes en général. Ils ont besoin de les satisfaire pour se construire une bonne image d'eux-mêmes.

Le jeu demeure central. L'esprit d'équipe et le sens du collectif se construisent peu à peu. Les amitiés deviennent plus solides. L'enfant apprend et commence à intégrer les règles de la vie en société.

L'activité physique permet de déplacer ses tensions intérieures en mobilisant l'agressivité de façon positive. L'enfant parvient à mieux contrôler et canaliser ses sentiments. Il a cependant besoin, pour le sécuriser, d'un cadre avec des limites et des règles qui le protègent de lui-même et des autres.

L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE



Pour renforcer la confiance de l'enfant et le soutenir dans ses apprentissages, il est primordial d'apprécier ses efforts et de valoriser ses succès. L'échec ne sera supportable que s'il est compensé par des réussites.

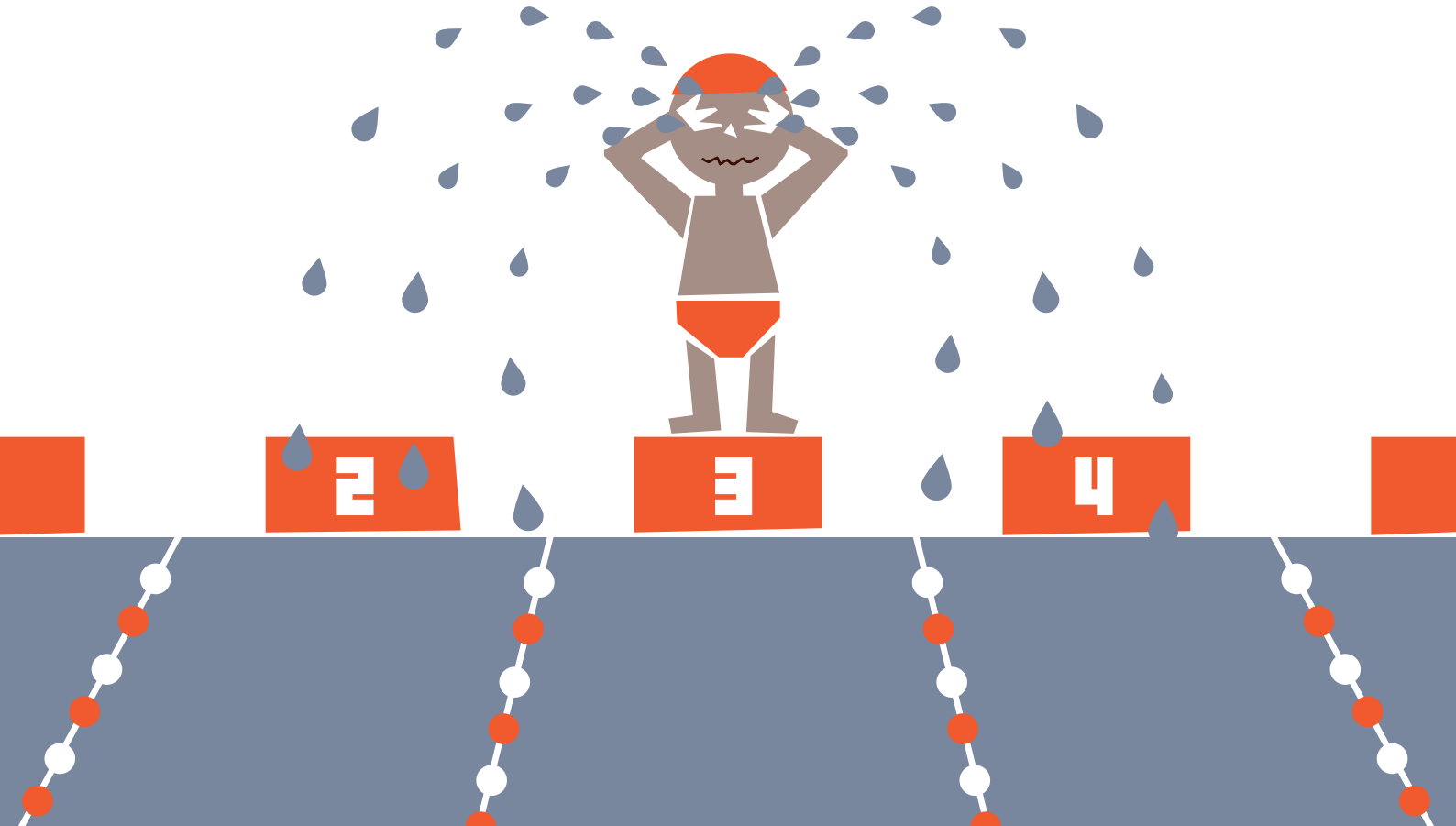
Des règles claires et justes établissant un cadre solide et fiable rassurent l'enfant. Crier peut humilier ; et c'est souvent le signe que l'adulte se sent dépassé par la situation.

L'ironie, la moquerie, la taquinerie ont un effet dévastateur pour l'enfant car il ne comprend pas le second degré.

Son émotion est toujours à prendre au sérieux. Ce qui semble dérisoire pour un adulte ne l'est pas forcément pour un enfant.

Avec des enfants de 6 à 9 ans, la grande difficulté est de trouver un équilibre entre l'apprentissage de l'autonomie et le besoin de sécurité.

L'émotion de l'enfant est toujours à prendre au sérieux : ce qui semble dérisoire pour un adulte ne l'est pas forcément pour un enfant.



« Elle conteste systématiquement
la décision de l'arbitre »

« Sur le terrain, il trouve tous
les prétextes pour se bagarrer »

« Il joue encore perso »

100 ANS 100

« Il fait sans cesse le coq »

« Il refuse les remarques »

« Ce n'est jamais de sa faute,
à ce qu'elle dit »

10 à 13 ans

La compétition devient un moteur pour certains préadolescents, une façon d'extérioriser son agressivité et de développer ses potentialités.

L'ENFANT



Les différences physiques, de maturité et de centres d'intérêts sont surprenantes à cet âge. La proximité de la puberté a des incidences sur la vie psychique. Plus tout à fait des enfants et pas encore des adolescents ; on les appelle des préadolescents. Filles et garçons sont alors très préoccupés par leurs corps.

Ces années peuvent être compliquées, ils se sentent coincés entre des désirs enfantins de dépendance et l'envie de grandir. Ils développent leur esprit critique, remettent parfois l'autorité en question ; les adultes qui s'occupent d'eux sont considérés comme des figures parentales et peuvent, à ce titre, être malmenés.

Le changement pubertaire bouleverse les repères corporels de ces grands enfants. Chacun se développe à son rythme, avec plus ou moins de facilité. Le corps commence à se transformer, on ne paraît pas forcément ce que l'on est. L'apparence de l'un à l'autre varie énormément, notamment la taille, ce qui n'est pas sans influence sur la relation aux adultes et aux camarades. Ce passage d'un corps d'enfant à un corps d'adulte représente pour certains une épreuve.

Les jeunes demeurent très sensibles aux regards et aux jugements des autres. La différence est une chose difficile à vivre.

Le groupe est essentiel. Il est capital pour les préadolescents de trouver des appartenances, en adhérant à un club ou à une discipline par exemple. C'est une période qui privilégie l'esprit d'équipe.

L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE



L'adulte confronté aux préadolescents peut se sentir déstabilisé par les grands écarts de développement physique et comportemental. Toute la difficulté consiste à gérer ces différences de maturité tout en maintenant une cohésion d'équipe.

Certains jeunes éprouvent de la honte et de la timidité quand ils se sentent différents des autres. La crainte de montrer son corps empêche parfois de faire du sport.

Inversement, la volonté de se mettre en avant et d'écraser les camarades est bien souvent davantage un signe de malaise que de confiance en soi.

Veiller, en tant qu'adulte, à se décaler de ce comportement provocateur par une attitude ferme, rappelant les règles, contribue à rassurer l'enfant et à le contenir.

Le préadolescent doit absolument prendre du plaisir à la pratique sportive et trouver sa place au sein du groupe, c'est fondamental. Créer des moments ludiques et de partage en dehors du terrain est un bon moyen d'y parvenir.

Lors de ses activités sportives, le jeune adolescent rencontre et accorde sa confiance à de nouveaux adultes, lesquels doivent être vigilants et proposer un mode relationnel qui ne soit ni dans la séduction ni dans la fausse camaraderie.

Le regard de l'adulte, sa parole, la considération qu'il accorde à l'enfant participent à la construction de l'estime de soi.



Le changement pubertaire bouleverse les repères corporels du jeune :
chacun se développe à son rythme.

« Plus il s'intéresse aux filles
et moins on le voit »

« Plus rien ne l'intéresse,
tout l'ennuie »

« Elle n'a pas le moral
en ce moment »

14

ANS

17

« À cet âge,
beaucoup renoncent
au sport »

« Elle est dans
la provocation avec
tout le monde »

14 à 17 ans

Le sport permet aux jeunes de vivre et ressentir leurs émotions dans un espace sécurisé. Ils y transposent, de façon socialement permise et codifiée leurs débordements pulsionnels.

L'ADOLESCENT



Il existe plusieurs « adolescences ». Ce pluriel reflète la richesse et la complexité de cette période, faite de découvertes, de pulsions nouvelles et de créativité. Le début et la durée de l'adolescence varient selon les individus. Chaque parcours adolescent est marqué par des changements et questionnements multiples. « Qui suis-je ? », « Suis-je normal ? », « Comment me situer par rapport aux autres ? »... Ces questionnements identitaires s'accompagnent de bien des peurs et appréhensions.

Durant cette période, coexistent chez le même individu des comportements contrastés, voire incompréhensibles, faits à la fois de joie et de tristesse, d'altruisme et d'égoïsme, de révolte et de soumission. Cela peut engendrer une angoisse, qui s'exprimera par une forme d'agressivité et/ou d'isolement. Les conduites à risques (alcool, vitesse...) peuvent être considérées comme des tentatives pour apaiser cette angoisse.

Les adolescents se sentent vivants, puissants ; ils s'anesthésient ou se font mal physiquement pour avoir moins mal psychologiquement.

Le sport est un des rares domaines qui permettent aux jeunes de vivre et ressentir leurs émotions dans un espace sécurisé. Ils y transposent, de façon socialement permise et codifiée, leurs débordements pulsionnels...

Les adolescents se plaignent souvent de maux somatiques diffus (mal de tête, fatigue, nausées, etc.), qui peuvent paraître banals, mais qu'il faut prendre au sérieux car ils sont fréquemment le signe d'un malaise.

L'ADULTE QUI ACCOMPAGNE

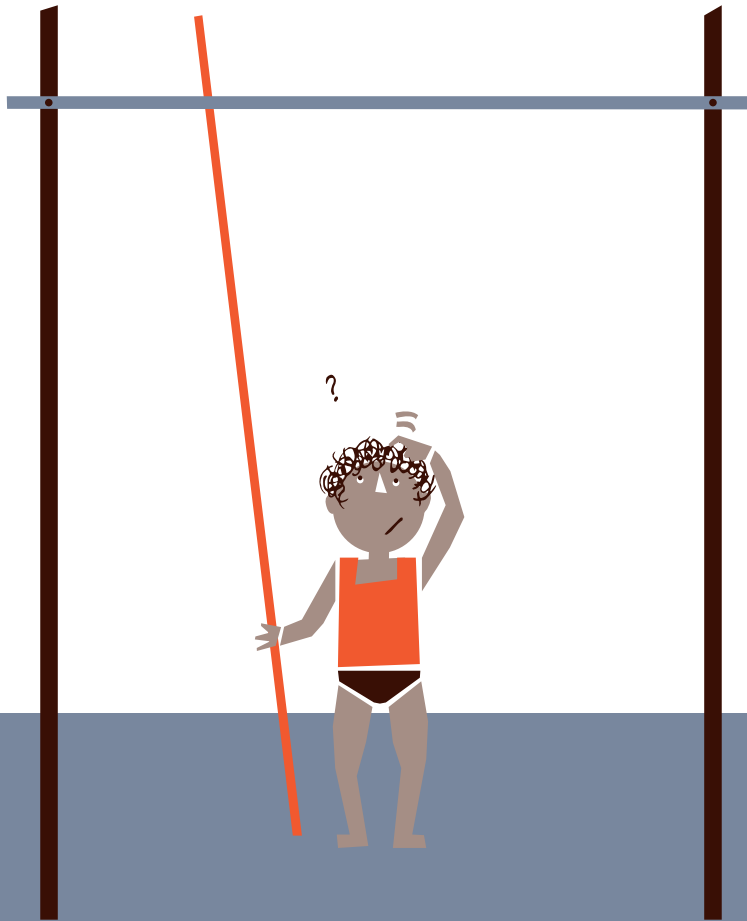


Certains adolescents s'enferment dans une opposition systématique à l'adulte ; ils jouent « aux durs » ou aux « cools », cherchant ainsi à affirmer leur autonomie. Cependant, ce comportement traduit une certaine vulnérabilité. Il est préférable que l'adulte ne réponde pas à la provocation par la provocation, mais s'appuie sur un cadre juste et cohérent.

Par moments, les adolescents se désinvestissent et désintéressent du sport ; ils ont d'autres priorités (copains, copines, amis, examens...). Mais le désengagement peut être provisoire. Ils réintégreront leur équipe d'autant plus facilement qu'ils ne se sentiront pas jugés et seront bien accueillis. Il se peut aussi que l'activité soit trop rattachée à leur petite enfance et donc plus d'actualité à leurs yeux.

Les transformations corporelles des adolescents peuvent les mettre mal à l'aise, particulièrement dans des situations de proximité où ils se voient contraints d'exposer leur corps ou de voir le corps de l'autre (vestiaire, douche...). L'adulte est garant du respect de l'intimité de chacun.

Une distance, plus ou moins facile à trouver, est à respecter pour que le jeune se sente reconnu et soutenu. L'adulte joue, sans en avoir pleinement conscience, un rôle déterminant.



Avec la maturité, les jeunes se confrontent à leurs limites physiques, ils doivent renoncer à des illusions, comme celui d'être un sportif de haut niveau par exemple.

Une relation avec les parents à construire

Les animateurs, éducateurs, entraîneurs doivent prendre en compte les enfants dont ils ont la charge, mais également leurs parents et le contexte familial dans lequel ils évoluent.

Les relations avec les parents sont à construire. Ces derniers ont besoin d'être accueillis, d'avoir une représentation claire du rôle de l'intervenant, du cadre de fonctionnement, de ses objectifs. Son expérience et ses compétences peuvent les rassurer et les convaincre qu'ils laissent leur enfant entre de bonnes mains.

Ces relations sont complexes, parfois constituées de méfiance voire de rivalité. Elles s'appuient sur les personnalités et les histoires de chacun.

Pour partir sur de bonnes bases, il est judicieux de proposer une réunion en début d'année, afin de présenter sa vision du travail avec les jeunes, son éthique, son organisation, ses attentes concernant les enfants comme les parents, et le cadre sur lequel chacun pourra s'appuyer. Et tout au long de l'année, il faut veiller au maintien de ces liens, même si tous les parents ne sont pas facilement accessibles.

Certains peuvent se montrer insatisfaits, faire des reproches, avoir des attitudes peu adaptées envers l'animateur ou l'entraîneur. C'est parfois le signe d'un très grand (voire trop grand) investissement personnel dans l'activité de leur enfant.

Dans ce cas, il importe, sans attendre, de discuter ouvertement du problème avec eux, et de préciser les effets négatifs de leurs agissements sur leur enfant et le groupe.

L'intervention auprès des parents permet de réguler les débordements. Elle protège les jeunes de tensions parentales déstabilisantes.

Bienveillance et rôle éducatif

L'animateur ou éducateur accueille chaque enfant à son arrivée, afin de l'aider à trouver sa place dans le groupe. Il tient compte de son développement en lui proposant des activités adaptées à ses besoins.

Chaque enfant est différent. Le rôle de l'adulte est de considérer chaque individu au sein du groupe et non seulement le groupe dans son ensemble.

Les plus jeunes sont incapables d'évaluer leurs propres aptitudes, ils restent dépendants des paroles et des gestes des adultes pour juger de leurs expériences. Les encadrants ont donc une influence importante sur la façon dont les enfants se perçoivent. Cris d'encouragement, regards

désapprobateurs sont autant de jugements et ont des incidences sur la perception que les jeunes ont d'eux-mêmes.

La méthode utilisée par l'entraîneur pour corriger une technique, favoriser un comportement ou souligner une erreur sera un facteur déterminant du développement ou de la perte d'estime de soi chez les jeunes sportifs. Il est essentiel de mettre l'accent sur les points forts de l'enfant, sur l'atteinte d'un objectif et non sur les résultats.

Le professionnel ne peut se laisser entraîner par l'agressivité des jeunes et répondre en miroir, dans l'instant. Il est garant de leur sécurité affective, morale et physique. Il doit être en

mesure d'analyser la nature des conflits, de prendre en compte les émotions qui entrent en jeu, les motivations, mais aussi de pointer les éléments positifs et d'anticiper les éventuels différends à venir.

« Ne laissez pas les adultes voler le jeu des enfants et le transformer en jeu d'adultes. »

Geoffrey Gowan,
ancien président de
l'Association canadienne
des entraîneurs.

Association loi 1901, reconnue d'utilité publique, la FNEPE anime et fédère une quarantaine d'associations nommées Écoles des parents et des éducateurs (EPE) implantées sur l'ensemble du territoire.

Acteurs du soutien à la parentalité, les EPE accompagnent parents, jeunes mais aussi professionnels sur les questions relationnelles et d'éducation à travers des entretiens individuels, des animations collectives, de l'écoute téléphonique et des formations qualifiantes/diplômantes.

www.ecoledesparents.org

