

## Quel sport choisir en fonction de l'âge de l'enfant ?



L'intérêt d'inscrire son enfant à une activité sportive réside avant tout dans son épanouissement.

Avec Patrick Tounian

### **Atlantico : Quels sont les bienfaits du sport pour les enfants ? S'agit-il seulement d'une question de santé physique ?**

**Patrick Tounian :** L'activité physique de l'enfant lui apportera du bien-être et des centres d'intérêt. D'un point de vue physique, l'intérêt pour l'enfant reste limité, sauf s'il a besoin de perdre du poids. Tout en sachant que la solution à ce type de problème réside surtout dans le régime alimentaire. Chez l'adulte, l'intérêt est tout autre, car l'exercice sportif agit sur les facteurs de risque cardiovasculaires.

### **Au cours de la croissance de l'enfant, quelles sont les activités sportives recommandées ? Chaque âge requiert-il une dépense d'énergie bien spécifique ?**

Il faut distinguer le sport de l'activité quotidienne. Pour un enfant, le meilleur sport est celui qu'il aime. **On invoque très souvent la natation comme le meilleur des sports, mais si l'enfant n'en a pas envie et veut plutôt pratiquer le tir à l'arc, qu'on le laisse en faire.** Certaines situations contre-indiquent des pratiques, mais en aucun cas on ne peut dire d'un sport qu'il est le plus indiqué pour tous les enfants. En consultation, on prescrit des activités sportives, notamment aux enfants obèses, mais sans les forcer. Il faut leur demander : "quel sport aimes-tu ?" **De manière générale, le sport ne peut être que bénéfique, tant que l'enfant en ressent l'envie.**

### **La pratique du sport serait donc indispensable à l'enfant, pas tant pour l'aspect physique, que pour celui de l'épanouissement ?**

Absolument. Concernant les enfants, on parle trop de santé : cela ne les intéresse pas et angoisse les parents. L'intérêt de l'activité physique réside avant tout dans le bien-être. Si, à l'inverse, un enfant ne veut pas faire de sport et qu'on l'y oblige, le bien-être ne sera pas au rendez-vous. **L'argument de la santé ne doit pas être utilisé pour imposer un sport.**

### **Tout parent doit-il donner la possibilité à son enfant de pratiquer une discipline sportive ? Cela relève-t-il de leur responsabilité ?**

On peut considérer cela comme un devoir moral, mais pas comme un devoir parental au sens sanitaire ou juridique du terme. Le rôle de tout parent est de savoir faire plaisir à son enfant. Il se doit donc de lui demander quel sport il lui plairait de pratiquer. Ceci dit, il ne faut pas voir cela comme un devoir imposé : il faut soit une demande, soit une acceptation de l'enfant. **A partir du moment où intervient une dimension obligatoire, on perd tout le bénéfice de la pratique sportive pour l'enfant.**

