

Comment choisir la bonne activité sportive pour mon enfant ?



XAVIER LEOTY / AFP

CASSE-TÊTE – Sitôt achevée, l'année scolaire, et la prochaine rentrée, se préparent déjà. Elle est encore loin la trêve estivale, chers parents. Parmi les points à régler avant le départ en vacances, il y a le choix de l'activité sportive de votre enfant. Parmi la pléthore de possibilité, comment bien choisir ? On a demandé conseil à des experts.

28 mai 09:00 - Christopher QUAREZ

"Maman, papa, je veux faire du judo". On imagine à ce moment-là votre inquiétude grimper intérieurement : votre enfant de 6 ans a décidé de se défouler sur le tatami. Devez-vous acquiescer ou au contraire, l'en dissuader préférant lui vanter les vertus du tennis ? Autant de questions – légitimes – qui se posent en fin d'année scolaire quand vous devez - déjà - anticiper la rentrée prochaine.

Une chose est sûre, occuper sportivement son enfant le mercredi après-midi – ou le week-end - est important, voire nécessaire à son développement : outre l'impact sur la santé, grâce au sport, il découvre le lien social avec d'autres enfants, il intègre la notion du dépassement de soi, et individuellement, il apprend à se connaître. "Le but d'une pratique sportive pour un enfant, ce n'est pas d'accéder à la performance, qu'elle soit physique ou technique. On est plutôt sur le côté ludique", explique le responsable sport et bien-être à la fédération Sport pour Tous, Julien Grignon.



Si le mois de septembre vous paraît loin, les inscriptions pour ces activités extra-scolaires démarrent, elles, très souvent dès le début de l'été (on est même déjà dans cette période). Une manière de s'assurer une place dans le club souhaité. Mais encore faut-il avoir déterminé quel sport votre enfant pratiquera ? Des spécialistes vous ouvrent la voie de la réflexion.

Être à l'écoute de son enfant

"Avant l'âge de 10 ans, un enfant est dans l'exploration". C'est la première notion à prendre en compte, prévient le directeur de l'association Profession Sports et Loisirs, Jérôme Leneveu. Dans ce cas, "c'est important qu'il aille explorer différents sports. Il ne faut pas que les parents s'inquiètent, culpabilisent par rapport à ça. L'enfant a besoin de découvrir à cet âge-là". Alors, votre rôle à vous, parents, consiste à "être à l'écoute".

"À partir de 5 ans, c'est bien de lui demander en première intention ce qu'il aimerait faire", conseille notre psychologue Aurélie Caillet. "Il faut échanger avec son enfant, discuter de ce qu'il voudrait faire, découvrir (...). L'important, c'est qu'il bouge au quotidien. Qu'il fasse sept activités différentes dans la semaine ou la même, finalement ce n'est pas le problème. L'enjeu, c'est que l'enfant trouve du plaisir. Si on vous contraint à faire quelque chose, forcément l'impact ne sera pas le même que si vous trouvez du plaisir et de la motivation à y aller... C'est ça le plus important, c'est le plaisir que l'enfant a à pratiquer", continue d'étayer Julien Grignon.

Un choix en fonction du caractère

L'écoute est importante à condition que votre enfant déborde d'idées. Ce qui n'est pas forcément le cas de tous. Si jamais le vôtre n'a aucune idée, "c'est bien de choisir en fonction de sa personnalité", explique Aurélie Caillet.

Votre enfant est agité : proposez-lui l'équitation. Rien de tel qu'un lien avec les animaux pour apprendre à être calme, ne pas crier. "Il y a une réaction immédiate de l'animal par rapport au comportement des enfants. Être exposé aux animaux, pour certains ça les canalise", nous explique notre psychologue.

Votre enfant manque de confiance en lui / il est turbulent : dans ce cas, tournez-vous vers des sports de combat. "Dès que cela relève de l'art martial, il y a une vraie discipline, un cadre qui n'est pas celui de la maison."

Votre enfant est timide, introverti : soumettez-lui des sports collectifs. "Si on inscrit un enfant qui a du mal à aller vers les autres, est effacé à l'école ou n'a pas beaucoup de copains, dans un sport individuel, il ne



[Visualiser l'article](#)

développera les contacts vers les autres. Au foot, au basket, au hand ou au rugby, il est obligé de s'intégrer au groupe". Logique.

Autre option qui se présente à vous au cas où votre enfant est indécis : les cours multisports. L'avantage ? Sur l'année, "ils changent tous les deux mois d'activités, et donc peuvent faire un choix en ayant essayé plusieurs sports", assure la psychologue Aurélie Caillet.

Du plaisir avant tout

Il n'est pas rare de voir des parents qui ont eu une carrière un peu loupée plus jeune ou des rêves de succès pour leur enfant, les pousser jusqu'à exceller. C'est souvent le cas du père et de son fils au football, par exemple. Seulement, "si l'enfant n'est pas intéressé, ça ne lui plaît pas. Le but du sport petit, c'est quand même qui s'amuse, qu'il ait plaisir à y aller (...) L'enjeu du parent qui veut faire faire à son fils ce qu'il n'a pas pu faire, ce n'est pas très bon", aborde notre psychologue.

Un point sur lequel elle est rejointe par l'un des responsables de la fédération Sports pour Tous , Julien Grignon. "L'important, c'est que l'enfant bouge au quotidien. Qu'il fasse sept activités différentes dans la semaine ou la même, finalement l'enjeu c'est que l'enfant trouve du plaisir. Il ne faut pas que ce soit vécu comme une contrainte. Si on vous contraint à faire quelque chose, forcément l'impact ne sera pas le même que si vous trouvez du plaisir et de la motivation à y aller. Le plus important, c'est le plaisir que l'enfant prend à pratiquer".

"Si tu choisis ça, tu y vas toute l'année"

Une année scolaire, c'est long. Et souvent, l'enfant peut finir par se démotiver. Les parents - qui ont payé pour le trimestre, voire le semestre - se retrouve dans une galère chaque semaine. Comment réagir dans ce cas-là ? "À partir de 6 ans, les enfants qui ont fait un choix, après avoir essayé plusieurs sports, c'est bien de leur dire : "Je te laisse choisir, mais si tu choisis ça, tu y vas toute l'année", assure la psychologue Aurélie Caillet. Une manière de leur faire comprendre que lorsqu'on prend une décision, on s'y tient. "C'est bien de leur apprendre le sens de l'effort et de la persévérance. Il y a des enfants, selon leur personnalité, qui, si jamais ils voient qu'ils ne sont pas bons, qu'ils ne performant pas tout de suite dans le sport, vont dire : 'C'est nul. Ça ne me plaît pas. Je n'y arrive pas'".

Cette méthode s'applique aussi, et surtout, aux enfants dits "précoces". Pourquoi ? Selon la psychologue, "ils sont intellectuellement habitués à s'adapter très vite au domaine de compétences. Moi je conseille très souvent aux parents de ces enfants de leur apprendre le sens de l'effort au travers du sport. Sinon, ils ne sont jamais confrontés à l'échec. C'est hyper important".