

L'activité physique au service du développement de l'enfant

Dès la vie intra-utérine, les premières acquisitions psychomotrices initient un processus long et complexe, sous l'influence des mouvements maternels, intégré à l'ensemble du développement cérébral. Elles préparent ainsi, in fine, à l'autonomie et à la socialisation de l'individu.

Le développement cérébral

Tout au long de l'enfance, les milliards de neurones qui constituent le cerveau humain ont besoin d'être stimulés pour se lier les uns aux autres et créer les circuits nerveux.

Les connexions qui se créent ainsi sont essentielles pour la mémoire, le développement sensoriel, le traitement des informations, la créativité, l'apprentissage du langage, de la lecture, de l'écriture et des mathématiques, mais aussi pour la pensée, la prise de décision, l'anticipation et l'évaluation des résultats, ainsi que la persévérance.

L'activité physique et sportive pratiquée durant l'enfance permet donc d'exercer et de consolider les capacités du cerveau.

Le développement psychomoteur

Le développement de l'enfant repose sur des interactions complexes entre le physique et le psychique. La pratique d'activités physiques permet aux enfants et aux adolescents de développer leurs capacités motrices (qualités de force, de vitesse, d'agilité, d'endurance, de résistance). Elle contribue, ainsi, à leur bon développement physique, moteur et psychique.

Les grandes étapes du développement

ÂGE	ÉTAPE	DESCRIPTION
0-2 ans	Exploration, éveil sensoriel et moteur	Évolution depuis la motricité spontanée jusqu'à l'acquisition de la marche et de l'équilibre pour grimper, monter, courir, descendre... Acquisition d'une indépendance manuelle complète.
2-6 ans	Initiation ludique	Acquisition d'une autonomie motrice relative avec le début de la latéralisation. Ouverture vers le monde extérieur, grâce à une meilleure coordination des mouvements volontaires et à l'élaboration du langage.
6-7 ans	Apprentissage ludique	Changement de proportions corporelles entraînant la mise en place du schéma corporel de l'enfant. Acquisition des bases de la condition physique (contrôle postural, coordination, équilibre, latéralité, placement, anticipation et trajectoire) et d'une bonne image de soi.
8-12 ans	Apprentissage de la performance	Acquisition de gestes de très haut niveau de précision grâce à un entraînement adapté. Acquisition des fondements des aptitudes motrices utiles aux futures hautes performances.
13-16 ans	Remaniement pubertaire	Perturbation du schéma corporel de l'adolescent par la forte accélération de la croissance. Diminution de l'adresse, mouvements excessifs, gestes moins précis. Utilité de l'activité collective, qui répond à une attente et contribue favorablement à cette période de restructuration.
17-19 ans	Maturité et équilibre	Retour à l'équilibre psychique et corporel permettant l'acquisition de grandes capacités physiques, psychiques, intellectuelles, d'observation, et d'assimilation. Propension à améliorer ses performances et sa condition physique.

Les bases du développement des capacités motrices chez l'enfant et l'adolescent

Par la pratique d'activités physiques diverses, l'enfant acquiert une bonne posture, une bonne coordination de ses mouvements, de la souplesse et un bon sens de l'équilibre. Toutes ces capacités constituent une bonne habileté motrice.

> Les activités physiques doivent donc être choisies de manière à respecter et favoriser le développement de l'enfant, qui est un organisme en constante évolution.

Elles doivent, notamment, tenir compte de la colonne vertébrale, des articulations, des cartilages et de la musculature de l'enfant en pleine croissance, et être adaptées aux différentes étapes de son développement psychomoteur et psycho-affectif.

Au cours de la croissance, certaines périodes sont plus favorables au développement des principales qualités, et certains types d'exercices physiques sont, alors, recommandés en vue du développement de la motricité (cf. tableau).

La base de tout entraînement physique chez l'enfant reste l'endurance (efforts prolongés et peu intenses). L'adaptation aux efforts de résistance (capacité anaérobie lactique) s'établit plus tardivement, en fin de puberté.

Un suivi médical sérieux est indispensable pour les enfants et les adolescents qui font beaucoup de sport, surtout lorsqu'il s'agit de compétition.

Période prépubertaire		Période pubertaire		Période postpubertaire : adolescence
6 – 8 ans	9 – 11 ans	12 – 14 ans	15 – 17 ans	18 ans et +
<ul style="list-style-type: none">• Psychomotricité	<ul style="list-style-type: none">• Apprentissages techniques sportifs multiples• Capacité aérobie (endurance)	<ul style="list-style-type: none">• Apprentissages techniques spécifiques• Capacité aérobie (endurance)• Vitesse-vivacité• Force musculaire (renforcement général)• Souplesse	<ul style="list-style-type: none">• Apprentissages techniques spécifiques• Vitesse-vivacité• Puissance et endurance musculaire	<ul style="list-style-type: none">• Vitesse-vivacité• Capacité anaérobie lactique (résistance)• Force musculaire (force maximale)

Tableau : types d'exercices physiques recommandés pour développer la motricité au cours des différentes périodes de développement de l'enfant-adolescent.

Les pratiques adaptées à chaque âge

Dès le plus jeune âge, l'enfant est capable de pratiquer plusieurs activités physiques. Avant même de marcher, il peut ainsi barboter avec des flotteurs. La nage vient ensuite spontanément.

L'enfant peut pédaler sur un tricycle dès l'âge de 2 ans, et tiendra en équilibre autour de 3 à 4 ans.

À 4-5 ans, il peut apprendre à glisser sur des skis.

Avant 6 ans, le baby-sport (baby-gym, bébé-nageur...) contribue à développer le patrimoine moteur (se mouvoir, grimper, sauter, lancer, porter, réaliser des gestes fins, imitatifs et expressifs) et diverses compétences (coordination, souplesse, endurance, harmonie musculaire...). Il offre une diversité d'exercices élémentaires mettant l'enfant dans des situations d'apprentissage appropriées mêlant le plaisir, la joie et le divertissement.

À 6-8 ans, l'enfant peut être initié à des sports individuels symétriques comme la danse, la gymnastique, le ski et la natation. Ils lui permettront d'acquérir une base étendue d'habileté motrice.

Dès 8 ans, les sports de coordination et d'opposition, individuels ou collectifs (tennis, arts martiaux, athlétisme, football, handball...) sont à encourager.

Entre 9 et 13 ans, l'enfant peut être orienté vers des sports d'endurance comme la course à pied, le cyclisme ou le ski de fond.