

L'activité physique participe à l'amélioration de l'état psychologique de l'enfant et de l'adulte. Chez le jeune enfant, elle concourt à l'acquisition de l'autonomie, à l'affirmation du schéma corporel et de la personnalité, ainsi qu'à la maîtrise des émotions. Elle développe également l'estime de soi, améliore l'humeur et diminue l'anxiété.

La construction du schéma corporel

Le schéma corporel est la représentation que chaque individu se fait de son corps afin de se situer dans l'espace. Par son corps et ses mouvements, l'enfant développe le contrôle postural, la coordination, l'équilibre, la latéralité, la vitesse, la force, et la souplesse. Il apprend, ainsi, à se connaître en prenant progressivement conscience de son être et de ses possibilités d'action.

La construction de la personnalité

La personnalité donne à chacun un caractère propre, ainsi que des ressources différentes pour réagir face aux situations. Elle se construit et s'organise progressivement dans le temps par l'acquisition d'une compétence, d'une habileté, d'un savoir-faire ou d'une activité psychique. Le corps – et surtout le corps en mouvement, qui met en relation l'enfant avec le monde – favorise le développement et la capacité d'adaptation de la personnalité.

L'importance du plaisir dans la motivation

La motivation de l'enfant s'appuie sur le plaisir, qui doit rester un moteur essentiel de la pratique physique.

Le plaisir procuré par une activité est une composante essentielle du bien-être général. Pour l'enfant, cela se traduit essentiellement par le plaisir du jeu, qui peut lui permettre non seulement de vivre et de partager de bons moments, mais également de se mesurer à la fois à lui-même et aux autres.

Inversement, lorsque le jeune sportif ne s'amuse plus (surentraînement, contrainte parentale trop forte...), il se démotive et peut manifester des troubles comportementaux (modification d'humeur, réduction de l'appétit, troubles du sommeil...).

Pratiquée avec plaisir, l'activité physique et sportive contribue à donner le goût de l'effort et de la persévérance.

La gestion des émotions

À travers la pratique sportive, l'enfant apprend à gérer son corps et son esprit. Il peut évacuer son agressivité, sa colère ou ses tensions, tout en prenant l'habitude de respecter les règles inhérentes au sport pratiqué.

L'activité physique peut ainsi permettre à l'enfant de mieux se concentrer à l'école, de mieux gérer le stress et l'anxiété, et d'acquérir une plus grande confiance en lui.

La notion de douleur

Même si l'enfant sait, dès 6 ans, dire : « j'ai mal », sa douleur s'observe plus généralement à travers des signes corporels ou des troubles du comportement. Résultant souvent d'efforts successifs, la douleur est un signal d'alarme qu'il faut respecter. Elle doit être expliquée à l'enfant pour qu'elle puisse être écoutée, reconnue, comprise et exprimée.

À travers la pratique physique et sportive, l'enfant apprend, ainsi, à gérer sa santé, à mieux comprendre ce qu'il ressent, et à connaître les limites à ne pas dépasser. Il peut reconnaître la douleur et la gérer en corrigeant ses erreurs, sans nécessairement arrêter l'ensemble de l'activité.

La dynamique de groupe et la socialisation

En apprenant à l'enfant, par son corps et ses mouvements, à entrer en contact, à échanger et à partager avec les autres, l'activité physique et sportive joue un rôle essentiel dans sa socialisation.

Elle peut, ainsi, aider un enfant timide à s'extérioriser davantage. À l'opposé, elle peut apprendre à un enfant énervé ou stressé à se calmer et à se détendre. Un enfant trop agressif peut apprendre, également, à mieux se maîtriser par la pratique d'un sport.

Quel que soit l'âge de l'enfant, la pratique du jeu collectif encourage l'esprit d'équipe, et lui apprend à respecter, à la fois, les règles du jeu et ses adversaires. L'enfant, ou l'adolescent, peut également y développer un sentiment d'appartenance à un groupe, ce qui peut l'aider dans la quête de son identité et dans sa future insertion sociale.

Tous ces aspects contribuent au développement d'une bonne santé mentale, telle qu'elle est définie par l'OMS :

« Être en bonne santé mentale, c'est être capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. C'est se sentir suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer, ou pour travailler à la modifier si c'est possible. C'est vivre son quotidien libre des peurs ou des blessures anciennes qui pourraient contaminer son présent et perturber sa vision du monde. C'est être capable d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres. Bref, être en bonne santé mentale c'est parvenir à établir un équilibre entre tous les aspects de sa vie : physique, psychologique, spirituel, social et économique. Ce n'est pas quelque chose de statique, c'est plutôt quelque chose qui fluctue sur un continuum, comme la santé physique ».

