

# L'enfant et le sport : cinq règles d'or



Photo Maurice Bernaudon

**1- « L'enfant n'est pas un adulte en miniature », (Jean-Jacques Rousseau). Il ne faut pas appliquer de recettes utilisées chez les adultes. Ceci est valable pour l'entraînement aussi bien que pour les traitements.**

**2- Il faut combattre le surdosage, car ses capacités ne sont pas indéfiniment élastiques. Il faut prévoir les temps de repos, surveiller l'alimentation, veiller à l'hydratation, bien s'échauffer, pratiquer des étirements... On peut prendre comme principe : un sport par jour. Nombre d'heures de sport par semaine par année d'âge = nombre d'années transposées en heures. Exemple : 10 heures par semaine pour les enfants de 10 ans**

**3- Chez l'enfant, les athlètes de haut niveau sont en illégalité physiologique. La surveillance médicale est indispensable et en particulier il faudra analyser leur croissance de façon régulière. Une pratique sportive excessive mal encadrée pendant la croissance pourra parfois être à l'origine de défauts structurels ou statiques. La visite médicale d'aptitude sportive est obligatoire et la surveillance médicale de l'entraînement ne doit pas être négligée.**

**4- Il faut se méfier du mythe : « La croissance arrange tout » Ça peut même être l'inverse dans certaines pathologies**

**5- Le conflit os-tendon est au centre de beaucoup des problèmes rencontrés. Les claquages et les tendinites sont beaucoup plus rares que chez l'adulte. Le muscle grossit avec la croissance et les exercices physiques et les contraintes maximales sont reportés à la jonction entre l'os et le tendon (tendon = organe de transmission entre muscle et insertion osseuse). Exemple : la maladie d'Os-good-Schlatter chez le jeune sportif qui correspond à une maladie de croissance à l'origine de douleurs du genou.**

**Conseils donnés par le D<sup>r</sup> Gaillaud, responsable du staff médical de l'Olympique de Marseille, chargé d'enseignement à la faculté. Attaché de consultation dans le service de traumatologie de l'hôpital de Grasse.**

16.02.2003