chargé, l'enfant ayant du mal à concilier la pratique sportive avec le projet scolaire. Il peut aussi apparaître sous la pression d'une double contrainte de performance et de réussite. « En outre, la pratique quotidienne d'une seule et même activité sportive peut vite s'avérer addictive, accaparer toute l'énergie, à la fois physique et psychique, de l'enfant », prévient le médecin.

L'importance du plaisir

Un leitmotiv : bien équilibrer le temps scolaire avec le temps sportif, mais aussi social et familial. « En tant que médecin sportif, il me semble judicieux que l'enfant puisse explorer diverses activités jusqu'à l'entrée au lycée, avant de se spécialiser », avance le Dr Guinot. L'idée ? Intensifier la pratique une fois que l'organisme est presque arrivé à maturité et que les projets scolaires sont bien calés. Dans le cas d'une spécialisation précoce, « il faut éviter l'entraînement quotidien (préférer des séances trois ou quatre fois par semaine) et faire en sorte que l'enfant alterne les séances encadrées avec des séances récréatives entre copains, juste pour le plaisir. On veillera aussi à organiser de vraies pauses, en évitant de profiter des vacances scolaires pour faire suivre un stage... sportif ! », avertit l'expert.

VITAMINE D, ENCORE TROP DE CARENCES !

De nombreux petits sportifs, d'autant qu'ils pratiquent en salles, connaissent un déficit de vitamine D. Or cette vitamine, surtout synthétisée par la peau exposée aux UVB du soleil, est indispensable à la croissance osseuse.

Les bons réflexes...

- On privilégie les entraînements en plein air. Et, aux beaux jours, on incite l'enfant à mettre 20 minutes par jour les bras et les jambes au soleil.
- On fait la part belle aux produits laitiers (quatre par jour) et aux poissons gras : saumon, thon, sardine (au moins deux fois par semaine). Objectif : assurer les apports en vitamine D d'origine alimentaire.
- On supplémente régulièrement l'enfant, sur prescription du médecin traitant.

favorable, pour peu que le petit sportif interrompe son entraînement le temps nécessaire (parfois jusqu'à trois mois).

Gare au surmenage

« Ainsi, toute douleur est anormale et doit attirer l'attention, résume le Dr Guinot. Elle peut avoir une raison objective, mais pas toujours. Si aucune anomalie morphologique n'est décelée à l'imagerie ou si la douleur persiste alors que la cause a été traitée, elle peut être le signe d'un surmenage. Ce qui peut aussi se manifester par des troubles du sommeil, une fatigue chronique, une tendance à se blesser, à tomber souvent malade... » Ce surmenage tient le plus souvent à un emploi du temps sur-

Suivi (para)médical obligatoire !

Essentiel enfin dans le cadre d'une pratique intensive : assurer un suivi médical, mais aussi ostéopathique et kinésithérapique régulier de l'enfant. Un bilan ostéopathique doit idéalement être réalisé tous les six mois au moins, et les séances de kiné une fois par semaine. Cet encadrement, très présent chez les enfants pratiquant à un haut niveau (sections sports-études...), fait souvent défaut dans le cadre d'une pratique amateur. « Or le kiné est en général l'interlocuteur privilégié du jeune sportif, auquel il confie volontiers ses souffrances et ses douleurs », note le Dr Nguyen. En effet, un kiné sait distinguer un petit bobo qui va se régler rapidement d'un problème plus sérieux qui nécessite un avis médical ou des examens complémentaires.

Par Lise Bouilly