

Déclaration de consensus sur l'entraînement au sport d'élite chez l'enfant

La protection de la santé de l'athlète est la préoccupation première de la commission médicale du Comité International Olympique. Celle-ci s'est notamment fixé pour objectif de promouvoir des pratiques sûres en ce qui concerne l'entraînement au sport d'élite chez l'enfant. L'enfant qui pratique un sport de haut niveau a des qualités sportives supérieures, suit un entraînement spécialisé, bénéficie de conseils d'experts et participe très tôt à des compétitions. Le sport offre un environnement positif qui peut renforcer la croissance physique et le développement psychologique de l'enfant. Ces athlètes uniques ont des besoins sociaux, émotionnels et physiques distincts qui varient en fonction de leur stade de maturation. L'enfant qui pratique un sport d'élite nécessite un programme d'entraînement et de compétition approprié qui lui assure une carrière sportive saine et favorise son bien-être futur. Ce document passe en revue les principes scientifiques de base, les difficultés particulières et les caractéristiques uniques de l'entraînement au sport d'élite chez l'enfant. Il donne également des recommandations aux parents, entraîneurs, prestataires de soins de santé, instances sportives dirigeantes et autres parties concernées.

Principes scientifiques de base concernant l'entraînement au sport d'élite chez l'enfant

La performance aérobie et anaérobie ainsi que la force musculaire augmentent avec l'âge, la croissance et la maturation. Le développement de ces variables est asynchrone. Durant la puberté, les enfants connaissent un développement plus marqué de la performance anaérobie et de la force musculaire que de la performance aérobie. Par ailleurs, la performance aérobie et anaérobie ainsi que la force musculaire sont plus élevées chez les garçons que chez les filles à la fin de la prépuberté et cette différence entre les deux sexes s'accroît encore au fur et à mesure de la maturation. Des expériences ont montré que la performance aérobie et anaérobie ainsi que la force musculaire pouvaient être renforcées par un entraînement approprié. Quel que soit le niveau de maturité, les réactions des garçons et des filles sont similaires après avoir ajusté les exercices physiques.

Un programme d'entraînement efficace et sans danger comprend des exercices qui font travailler les principaux groupes musculaires en équilibrant les muscles agonistes et antagonistes. Sont prescrites au minimum deux à trois séances par semaine, comportant trois séries, à une intensité de 50 à 85% de la répétition maximale (1RM).

Un programme d'entraînement optimal de la performance aérobie comprend des exercices continus et intermittents qui font travailler les grands groupes musculaires. Sont recommandées trois à quatre séances par semaine, de 40 à 60 minutes chacune et à une intensité de 85 à 90% de la fréquence cardiaque maximale (FCM).

Un programme d'entraînement approprié de la performance anaérobie comprend des exercices intermittents de forte intensité et de courte durée. Est prescrite une séance d'une intensité supérieure à 90% de la FCM et d'une durée inférieure à 30 secondes, la récupération de l'enfant après un exercice d'une forte intensité étant relativement rapide.

Un programme psychologique complet comprend le développement des capacités psychologiques telles que la motivation, la confiance en soi, la maîtrise des émotions et la concentration. Sont proposées des stratégies en matière de fixation d'objectifs, de maîtrise des émotions, des facultés cognitives et du comportement, encourageant une image de soi positive dans un climat de motivation sain.

Un régime alimentaire équilibré, varié et suivi fait une différence positive chez les jeunes athlètes d'élite en ce qui concerne leurs capacités d'entraînement et de compétition, et contribue à une santé optimale tout au long de leur vie. Une hydratation adéquate est essentielle. Les besoins nutritionnels varient en fonction de l'âge, du sexe, de l'état pubertaire, de l'épreuve disputée, du régime d'entraînement et de la saison de compétition. Sont prescrites une hydratation adéquate ainsi qu'une adaptation de l'énergie totale et des besoins/de l'équilibre en minéraux et oligoéléments.

Avec la progression des niveaux de maturité et de compétition, l'entraînement physiologique et psychologique ainsi que la nutrition devraient être spécifiques au sport et aux cycles de compétitions. Une évaluation confidentielle, périodique et sensible de l'entraînement et du régime alimentaire devrait comprendre des mesures anthropométriques, des analyses spécifiques au sport et une évaluation clinique.

Problèmes spécifiques aux enfants pratiquant un sport d'élite

La pratique d'une activité physique, dont le sport représente une composante importante, est essentielle à une croissance et à un développement sains.

La disparité entre le taux de croissance osseuse et celui des tissus mous place l'enfant athlète à un niveau de risque accru de blessure par surmenage, en particulier au niveau des épiphyses, du cartilage articulaire et des physes (cartilage de croissance). Une douleur focale prolongée peut être le signe d'une lésion et doit toujours être évaluée chez un enfant.

Le surentraînement ou "syndrome d'épuisement" est le résultat d'une charge d'entraînement excessive, d'un stress psychologique, d'une mauvaise périodisation ou d'une récupération insuffisante. Il peut survenir chez l'enfant pratiquant un sport d'élite lorsque les limites de l'adaptation et de la performance optimales sont dépassées. En clair, le régime d'entraînement ne doit pas provoquer de douleur excessive.

Chez les filles, la pression visant à atteindre un poids irréaliste entraîne souvent des dérèglements alimentaires, dont l'anorexie et/ou la boulimie. Ces dérèglements peuvent affecter le processus de croissance, influencer la fonction hormonale, être à l'origine d'une aménorrhée, d'une faible densité minérale osseuse et d'autres affections graves pouvant mettre en danger la vie de l'athlète.

Il y a des différences de maturation chez les enfants pubères du même âge chronologique, différences qui peuvent leur être nuisibles sur le plan sportif.

Les enfants pratiquant un sport d'élite sont en droit de s'entraîner et de concourir dans un environnement qui leur convienne, avec des méthodes d'entraînement technique et tactique, des règles, des équipements, des installations et des formats de compétition adaptés à leur âge.

Ils sont en droit de s'entraîner et de concourir sans mésusage de médicaments, dans un environnement agréable, exempt des influences négatives des adultes, dont le harcèlement et la pression excessive des parents, des autres athlètes, des prestataires de soins de santé, des entraîneurs, des médias, des agents et autres parties concernées.

Recommandations concernant l'entraînement au sport d'élite chez l'enfant

Les recommandations sont les suivantes :

- La recherche scientifique devrait être plus poussée pour mieux identifier les critères d'entraînement de l'enfant pratiquant un sport d'élite, critères qui doivent être communiqués de manière efficace à l'entraîneur, à l'athlète, aux parents, aux instances sportives dirigeantes et à la communauté scientifique.
- Les Fédérations Internationales et les instances sportives dirigeantes nationales devraient :
 - mettre en place des programmes de surveillance des maladies et des blessures;
 - contrôler le volume et l'intensité des régimes d'entraînement et de compétition;
 - veiller à la qualité de l'entraînement et de l'encadrement par les adultes;
 - respecter le Code mondial antidopage.
- Les parents/tuteurs devraient mettre en place un solide système de soutien pour assurer un style de vie équilibré et notamment une alimentation adéquate, un sommeil approprié, un enseignement scolaire et universitaire, un bien-être psychologique ainsi que des occasions de socialisation.
- Les entraîneurs, parents, dirigeants sportifs, médias et autres parties concernées devraient limiter le stress dû à l'entraînement et à la compétition chez l'enfant pratiquant un sport d'élite.

L'ensemble du programme sportif de l'enfant qui pratique un sport d'élite devrait être agréable et épanouissant.