

LECTURE 4

Le choix
des
JEUNES

Lis l'article du magazine *Sport Débrouillards* intitulé « Spécialisation ou exploration, quel choix pour toi ? » et rédigé par Sophie Mandago. Tu découvriras différents profils sportifs.

Spécialisation ou exploration, quel choix pour toi ?

Pour exceller dans un sport, on entend souvent qu'il faut se spécialiser très jeune. Mais est-ce une bonne idée de tout miser sur un seul sport quand on est jeune ? Et s'il y avait des avantages à en pratiquer plusieurs ? En club ou au parc ? On t'aide à y voir plus clair.

Un sport ou plusieurs ? Un texte pour découvrir ce qui est mieux pour des jeunes comme nous !

Camila

Un texte pour découvrir ton propre profil sportif.

Lucas

Si tu aimes le sport par-dessus tout, tu devrais lire ce texte !

Xavier



Profil spécialiste

Ton sport, tu en manges ! À force d'entraînements fréquents, tu comptes bien te hisser sur le podium. Les autres sports ? Peu d'intérêt. Et tu n'as pas le temps de toute façon. Mais, à ton âge, cette spécialisation hâtive comporte des risques.

Répétitions, attention !

En pratiquant intensivement un sport, tu répètes très souvent les mêmes gestes. Certaines parties de ton corps sont alors trop sollicitées. Par exemple, si un lanceur ou une lanceuse de balle molle s'entraîne trop fort, les articulations de son bras subiront de l'usure. À la longue, son risque de blessures sérieuses augmentera.

La spécialisation prison

Tu fais du plongeon depuis l'âge de cinq ans ? Tu adores ça ? Super ! Mais les goûts, ça change. Par exemple, à l'adolescence, tu tomberas peut-être en amour avec le soccer. Or, chaque sport utilise et développe des habiletés différentes. Ainsi, le plongeon ne t'aidera pas beaucoup à courir sur un terrain de soccer.

Varie tes activités physiques pour faire travailler le plus possible tout ton corps. L'ensemble des habiletés sportives acquises s'appelle le « bagage psychomoteur ». Plus il est varié, plus il est facile de se maintenir en action et d'apprendre de nouveaux sports.

Un seul sport t'intéresse vraiment ? Essaies-en quand même d'autres qui demandent des habiletés communes. Par exemple, le ski de fond pour le cyclisme. La danse pour la natation artistique ou la gymnastique pour le plongeon. Ça te donnera peut-être le goût d'explorer un peu plus.



© ERPI Reproduction interdite

Il n'y a pas que le sport dans la vie

Quand on consacre énormément de temps à son sport, on néglige parfois les amis, l'école ou d'autres loisirs. Si un échec sportif survient ou si une blessure te force au repos quelque temps, c'est plus facile de surmonter cette épreuve quand on a d'autres intérêts.



Profil explorateur

Tu files au *skate park* à la moindre occasion. Tu trépignes d'impatience entre deux entraînements de basketball. À chaque baignade, tu te vois traverser d'immenses lacs à la nage. Et tu chausses tes skis dès les premiers flocons.

Vive la diversité...

Essayer plusieurs sports avant de se spécialiser, c'est un excellent choix ! La diversification sportive réduit les risques de blessures et d'épuisement. Et même si ça retarde ton engagement dans ton sport de prédilection, un bon bagage psychomoteur t'aidera à atteindre un niveau de performance semblable à celui d'athlètes qui ont commencé plus jeunes.

... et la persévérance !

Pratiquer un sport de manière encadrée, par exemple dans un club, ça a aussi des avantages. Cela t'aide à acquérir de meilleures habitudes d'entraînement et à découvrir plus facilement les bonnes stratégies pour progresser. Et parfois, quand on manque de motivation, l'entraîneur ou l'entraîneuse et l'équipe peuvent te remonter le moral.

Profil mi-spécialiste mi-explorateur

Tu adores ton sport, mais ta curiosité te pousse à essayer d'autres choses.

Recherche la différence

Quand tu ne pratiques pas ton sport préféré, essaie des disciplines très différentes ou qui font appel à des habiletés plus nombreuses ou plus complexes, comme le basketball, le soccer ou l'*ultimate frisbee* (le disque volant d'équipe).

Sport libre ou encadré ?

Ton sport, c'est le tennis ! Mais tu vas à l'école à vélo tous les jours et tu joues au soccer au parc avec tes amis. Bravo ! Pédaler et frapper dans un ballon, ça te fait bouger autrement que le tennis. Ce n'est pas le même niveau d'entraînement qu'en club, mais ce sont d'excellentes activités complémentaires.

Tu veux atteindre l'élite ?

Chaque sport a ses besoins

Certains sports nécessitent une spécialisation hâtive, parce qu'ils comptent sur des aptitudes développées à un jeune âge. Par exemple, la flexibilité nécessaire en gymnastique ou en danse. En vieillissant, ces aptitudes diminuent. Par contre, pour les sports exigeant des habiletés complexes et variées, comme beaucoup de sports d'équipe, il est plus avantageux de se spécialiser à l'âge adulte, quand on a acquis un bon bagage psychomoteur.

Compétition junior ou senior ?

Tu as commencé à t'entraîner très jeune pour décrocher des médailles ? Ce n'est pas forcément la meilleure stratégie. Pas si tu veux pratiquer ton sport longtemps à un niveau compétitif. On aime les histoires de champions ou de championnes qui ont commencé à pratiquer leur sport très jeunes, voire à deux ou trois ans. Mais la réalité est souvent différente.

Quand des jeunes excellent très tôt dans un sport, les scientifiques ont découvert qu'ils se classent souvent moins bien en compétition à l'âge adulte, par exemple à cause des blessures, de la fatigue ou même d'une perte d'intérêt. Mis à part des cas particuliers, comme la gymnastique ou le patinage artistique, la plupart des athlètes d'élite ont pratiqué plusieurs sports avant de se spécialiser dans un seul. Ou même avant de découvrir leur sport de prédilection !

Sophie MANGADO, « Spécialisation ou exploration, quel choix pour toi ? », *Sport Débrouillards*, n° 40 (janvier 2022), p. 14-17.

