

Les adolescents et le sport : des opportunités si facile à rater !

- 

[Envoyer à un ami](#)

-  [Ecouter](#)
- [Partager](#)

- [Sport Santé Préparation Physique](#)



Par Thierry Maquet

L'adolescence est une période de multiples transformations souvent déstabilisantes au niveau psychologique, qui place les jeunes dans une situation paradoxale faite de nouveaux possibles et de fragilités. Des transformations spectaculaires vont définitivement dissocier les performances, les attentes et les modalités de fonctionnement entre les filles et les garçons. Face à la nécessaire éducation, l'indispensable épanouissement, l'utile intégration et socialisation, la pratique d'un sport semble apporter une réponse évidente aux besoins de nos adolescents. Pourtant, l'examen de l'évolution des effectifs par catégorie dans la quasi-totalité

des fédérations sportives laisse clairement apparaître une baisse significative du nombre de licenciés dans les catégories cadet et junior. Plus récemment, de nombreux entraîneurs font le constat d'un abandon de la pratique en cours de saison.

Fatigue, blessures, baisse de motivation, études, telles sont les raisons le plus souvent invoquées. Est-ce une fatalité ? Est-il possible d'enrayer cela ? Comment favoriser la persistance de la pratique ?

Nous vous proposons ici un éclairage permettant de mieux appréhender les transformations propres à l'adolescence et quelques pistes de prévention que chacun pourra adapter aux singularités de sa réalité de terrain.

Pic de croissance, raideur et fragilité articulaire

De 11 à 13 ans chez les filles et de 13 à 15 ans en moyenne chez les garçons, on assiste à un pic de croissance qui correspond à une accélération significative de la poussée en longueur du squelette. Cela se traduit par un gain de taille de 9 cm chez les filles et de 10,5 cm chez les garçons en un an. On comprend donc les incidences physiologiques et la difficulté à construire un schéma corporel dans de telles conditions. Ces transformations vont avoir un impact direct sur la souplesse car la croissance osseuse va prendre de vitesse les capacités d'adaptations du complexe musculo-tendineux qui se retrouve dans un état de tension quasi permanent. Nous avons ici une des explications de la raideur fréquemment rencontrée chez les adolescents. Ce phénomène est accentué par la prise de masse musculaire et l'arrivée à maturité du maillage de collagène assurant le soutien des différentes unités qui constituent le muscle. Cela peut générer des pathologies spécifiques avec réactions inflammatoires au niveau cartilagineux ou tendineux ou encore au niveau des insertions sur les périostes. Ainsi la maladie d'Osgood Schlatter qui correspond à une ostéochondrose tibiale antérieure est fréquente. Une douleur sur la tubérosité tibiale antérieure doit donc alerter l'éducateur car les tractions du tendon rotulien sont trop importantes. Les phénomènes inflammatoires sont parfois amplifiés par la prise de traitement contre l'acné qui a tendance à assécher les tissus et les fragiliser. Il est donc nécessaire de libérer les tensions en étirant régulièrement le quadriceps et surtout en évitant les exercices en flexion complète comme dans les positions accroupies. S'agissant des articulations, soulignons le rôle important de l'échauffement et du renforcement musculaire qui favorisera la réactivité et la contention de celles-ci, assurant leur protection à court et long terme.

Sur un autre plan, la maladie de Scheuermann mérite aussi d'être citée. Il s'agit d'une dystrophie qui touche la colonne vertébrale et qui se traduit par une cyphose dorsale ou thoracique au moment de la croissance. Les vertèbres présentent en effet un processus d'ossification retardé qui doit conduire l'éducateur sportif à accorder une attention particulière au renforcement des muscles de soutien du rachis et à l'éducation posturale, d'autant que ce phénomène peut être amplifié par des problèmes d'image et d'acceptation de ce corps qui se transforme soudainement. Ainsi les entraîneurs se préoccupent du renforcement des muscles du dos qui favorisent l'ouverture de la cage thoracique et une allure plus équilibrée. Les exercices de tirages sont particulièrement adaptés à cet objectif.

Poussée hormonale, différenciation sexuelle et performance

Chez les filles la production d'œstrogènes, responsables de l'apparition des caractères sexuels secondaires, est fréquemment accompagnée d'une augmentation plus ou moins importante de

la masse grasse qui peut engendrer une baisse du VO2 max. Cela peut donc se traduire par une baisse des performances conduisant à des remises en cause et une démotivation. Ce processus est de plus accentué par une modification du seuil de perception de la douleur sous l'effet des œstrogènes que l'éducateur doit être en mesure d'anticiper. L'empathie et une attitude bienveillante sur ces adolescentes en proie au doute seront de nature à les rassurer et à favoriser le maintien de leur engagement dans l'activité sportive. Il sera également judicieux de profiter des qualités d'écoute et de compréhension des filles pour les orienter vers des objectifs de maîtrise gestuelle et de stratégie tactique collective.

Soulignons que chez les garçons la puberté est un moment extrêmement favorable au développement de certaines qualités physiques comme la force, la vitesse et l'endurance en raison d'une production hormonale accélérée (testostérone, hormone de croissance). Reste à prendre en considération la dimension pédagogique face à un public parfois rebelle et en quête de reconnaissance. Des contenus structurés, individualisés, favorisant l'émergence des progrès et l'autonomie seront sans doute plus efficaces. La compétition peut être un élément de motivation pour certains mais l'éducateur doit aussi pouvoir accepter qu'elle ne le soit pas pour tout le monde.

Motivation et instabilité psychologique

La plupart des adolescents entrent dans une phase de recherche et d'introspection qui compliquent leurs rapports au monde des adultes. La quête identitaire, le besoin de s'affirmer, d'être reconnu et respecté, l'émancipation de la sphère familiale sont autant d'éléments qu'il semble nécessaire d'appréhender. Sensibles aux défis, aux expériences nouvelles et aux sensations fortes, les jeunes tentent fréquemment d'éprouver leurs propres limites mais aussi celles de ceux qui les encadrent. Mais ce tempérament explosif cache aussi une hypersensibilité et de réelles difficultés à contrôler leurs pulsions. Ces réactions contradictoires et énigmatiques lassent de nombreux adultes incapables de comprendre ce qui se passe. Pourtant, tout cela est prévisible et trouve une explication scientifique. En effet, la partie du cerveau impliquée dans le contrôle des émotions, des pulsions, de la perception de soi et des autres (lobe frontal) subit un profond bouleversement au moment de la puberté. Nous aurions là une explication de ces comportements assez prévisibles en définitive des adolescents, phénomène sans doute amplifié par un contexte socio économique et institutionnel particulièrement stressant. Retenons donc que tout cela est plutôt normal. Alors que faire pour aider les adolescents à franchir le cap ? Pour l'éducateur sportif, il est important de définir un cadre sur lequel les jeunes manquant de repères pourront s'appuyer. Il est aussi important de bien parler, de valoriser, de renvoyer une image positive aux jeunes. Ceux-ci seront également sensibles à la confiance qu'on pourra leur accorder, la part d'autonomie et d'initiatives qu'on voudra bien leur laisser. Alors que les garçons trouvent souvent leur motivation dans le défi et le dépassement de soi, les filles seront sensibles à la dimension conviviale de la pratique. La mixité, la délégation de responsabilités, le tutorat de sportifs plus jeunes seront autant d'éléments qui favoriseront l'engagement des filles dans l'activité.

Conclusion

S'il n'y avait qu'une chose à retenir, qu'un objectif à atteindre pour l'éducateur, ce serait sans doute de s'adapter et d'anticiper afin de favoriser le maintien des adolescents dans une activité sportive, quelles qu'en soient les modalités de pratique. Si dans cette perspective la compétition n'est pas un incontournable, le plaisir de bouger, d'être avec les autres, de

construire un projet et de se donner les moyens de le réaliser doit être cultivé en permanence. Pour cela il est nécessaire de se mettre d'accord entre entraîneur et entraînés afin de bien savoir où on veut aller, qu'il n'y ait pas de décalages entre les motivations de l'un et les appétences des autres.