

S.Abellaneda, PhD,  
Docteur en Sciences de la Motricité,  
Kinésithérapeute.



## Le rôle de l'encadrement et des parents 2

Quels rôles les parents peuvent-ils jouer lors de la survenue d'une blessure de surentraînement ?

Les maladies de croissance dues au surentraînement (fractures de stress et lésions tendineuses) représentent 50% des blessures chez le jeune sportif (Valovich et al., J.Athl.Train., 2011 :46 :206-220.).

*Les causes de ces blessures sont un entraînement trop lourd ; trop intense, trop fréquent et mal programmé. C'est la raison pour laquelle le rôle des parents en termes de management du temps de « travail » de leur enfant est majeur. Les enfants qui multiplient les activités parce que c'est « fun », multiplient les entraînements et compétitions notamment sur certaines périodes du calendrier.*

Les temps de transport d'une activité à l'autre sont le plus souvent négligés alors que ceux-ci se multiplient sur une même semaine et ne peuvent pas être considérés comme un repos de l'enfant...voire même des parents. Il est généralement bien accepté dans la littérature qu'une augmentation de 10 % *d'activité-temps* par semaine est correcte (Brenner. Ped.2007 ;119 :1242-1245). Lorsque de grosses périodes se profilent et lorsque l'activité augmente dans ces proportions, l'intensité des séances doit diminuer proportionnellement et les périodes de repos complet doivent les compenser.

Si le mode compétition présente certains intérêts, l'enfant devrait aussi être capable ou avoir la possibilité de suivre une autre activité, hors de ce cadre particulier, dans le simple but de s'amuser.

***Au-delà de la manière dont peuvent être organisés les agendas enfants, les parents doivent apprendre à dire « NON, c'est terminé » puis apprendre à tenir leur décision de finalité.***

