

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



Le rôle de l'encadrement et des parents 3

En bref, quels critères devraient faire l'objet d'une attention particulière, ceci préventivement ?

Deux questions sont posées,

D'abord, celle de savoir de quels repères les parents peuvent-ils disposer pour être attentifs à l'état de fatigue et/ou de surentrainement des enfants,

Ensuite, celle de savoir quels sont généralement les paramètres négligés, préventivement mais aussi après une blessure, pour faciliter et faire plaisir à un enfant qui semble pouvoir reprendre ses activités.

Sources : Dan Bates. B.Med.Sports and Exercices Medicine Registrar, Melbourne, Australia. *Aspetar Sport Medicine Journal*, 2015, Child-SCAT3, *Sport Concussion Assessment Tool for children ages 5 to 12 years*, 2014.

Quels critères devraient faire l'objet d'une attention particulière de la part des parents ?

- le nombre de session de sport par jour,
- le nombre d'activité différente par semaine,
- l'absence de jour off pour buller à sa convenance, lire, réfléchir, s'ennuyer ...
- l'augmentation de la fatigue apparente,
- le fait qu'un enfant s'endorme à l'école,
- une diminution « inexplicable » des résultats scolaires
- un retour très rapide, trop rapide et précipité à l'entraînement après une blessure.

En général, quels éléments sont généralement négligés, avant mais aussi après une blessure ?

- l'état du matériel (taille chaussures, raquettes, cordage ...),
- l'utilisation systématique du matériel de protection (casque, protège dents, protège tibia ...),
- le type de chaussures : les baskets de ville ne sont pas des chaussures sportives
- le laçage inexistant des chaussures de sports
- le type de vêtement Fun mais inadapté aux conditions climatiques ; le froid et l'humidité doivent être contrées par des vêtements adaptés pour que le risque de certaines blessures ne soit pas augmenté
- la nécessité de boire avant, pendant et après un entraînement, un match ...