

Trop jeune pour s'entraîner ?



Par : Manuel Breton
B.Sc Kinésiologie
manuel@athletikconsultants.ca

« L'entraînement nuit à la croissance, provoque une perte de flexibilité, fait prendre du poids, donc il ralentit. En bref, l'entraînement n'est pas pour les jeunes. » Vous avez sans doute déjà entendu ou tenu de tels propos. Toujours est-il que ces mythes ont traversé les années sans pour autant être vraiment fondés. La vérité? Ce texte ne se veut pas une réfutation de ces mythes, mais tente plutôt de faire la lumière sur l'entraînement chez les jeunes et de vous présenter quelques possibilités.

D'abord, regardons le développement de l'enfant. Lors de sa croissance, l'enfant traverse différents stades qui lui permettront un développement harmonieux et optimal. Bien entendu, ce développement sera influencé par plusieurs éléments comme le mode de vie, l'environnement familial, la génétique, la nutrition, etc.

Lorsque l'on affirme que l'entraînement pourrait nuire à la croissance, on fait souvent allusion à « la fermeture » prématurée des cartilages de croissance par une surcharge de travail ayant pour effet

de stopper le développement osseux. La réalité est tout autre! Avec un entraînement structuré, élaboré en fonction du stade de développement de l'enfant, il est possible d'améliorer la croissance. En effet, en utilisant des méthodes d'entraînement axées sur l'amélioration de l'équilibre musculaire, de la coordination et de la proprioception (réflexe d'équilibre), il est possible de produire un effet bénéfique sur la croissance de l'enfant. Les objectifs sont fort simples : on cherche à renforcer les tissus musculaires, à améliorer l'efficacité du mouvement, à augmenter la capacité des tendons à résister aux tensions quotidiennes et à augmenter la capacité des ligaments à maintenir la stabilité des articulations.

Renforcement du tissu musculaire
Pour renforcer les muscles chez l'enfant, il faut axer l'entraînement sur deux aspects : l'équilibre musculaire et la coordination. Par équilibre, on parle de travailler le système musculaire de façon égale autant le haut que le bas, autant la droite que la gauche. On évite ainsi de surcharger une partie du corps au détriment d'une autre. On évite également que le travail soit exclusivement accompli par certaines « zones musculaires » du corps. Un système musculaire bien équilibré permet une meilleure distribution des tensions subies. Encore une fois, on doit prendre garde aux surcharges sur les cartilages de croissance ainsi que l'apparition de blessures dues à

la surutilisation, telles les tendinites, les bursites, etc. Voilà donc une bonne façon d'aider à la croissance.

Quand on parle de coordination, on en distingue deux types. Le premier est dit « intermusculaire », c'est-à-dire entre les différentes zones musculaires, comme décrit précédemment. On nomme le deuxième type « coordination intramusculaire », c'est-à-dire à l'intérieur d'une zone musculaire. On pourrait faire l'analogie en comparant la cellule musculaire à une entreprise composée de plusieurs directions. Si tout le travail n'est distribué qu'à une ou deux directions seulement, la fatigue s'installera rapidement chez les travailleurs et les résultats seront nécessairement mauvais. Il faut donc tenter de faire participer chacune des directions pour permettre aux travailleurs de prendre quelques moments de pause et ainsi augmenter leur efficacité. Dans notre cas, on cherche donc à améliorer la collaboration et la communication entre nos unités motrices (les directions, dans notre comparaison) en gardant toujours le même objectif : celui de diminuer les tensions et les surcharges sur la structure osseuse de l'enfant.

Efficacité de mouvement
Lorsque vous vous brossez les dents, vous demandez-vous comment vous le faites? Combien de coups de brosse vous devez donner à gauche, à droite, en haut, en

bas et ainsi de suite? En fait, vous réfléchissez à des choses bien différentes. C'est ce que l'on appelle une acquisition de mouvement ou un « patron de mouvement ». Pour intégrer une telle séquence, on doit la répéter encore et encore, ce qui veut signifier que, si on peut acquérir un automatisme pour une action aussi simple que celle de se brosser les dents, il est donc possible, avec de l'entraînement, d'offrir au corps une multitude de possibilités de mouvements plus différents les uns que les autres. On crée ainsi un immense « coffre à outils » favorisant l'acquisition de gestes quotidiens ou sportifs. Plus on diversifie les entraînements, plus il sera possible d'améliorer l'acquisition et l'efficacité du mouvement. Bouger nous aide à mieux bouger... logique, n'est-ce pas?

Capacité tendineuse et ligamentaire

Le rôle des tendons et des ligaments est très important peu importe notre âge, mais particulièrement lors de la croissance. Plus tôt dans cet article, nous avons parlé de tension et de surcharge sur la structure osseuse. Les tendons et les ligaments ont un lien étroit avec ces tensions et ces surcharges. Les tendons sont le lien entre le muscle et l'os. Toute contrainte sur le muscle aura des répercussions sur l'os par l'intermédiaire du tendon, et vice et versa. Il faut donc fournir la capacité aux tendons de répondre à ces stress le plus efficacement possible en les préparant à l'aide d'entraînements où l'on contrôle les types de stress et de surcharge. Comme ce sont des tissus qui ne sont pas vascularisés, leur adaptation se fait de façon lente et progressive. L'entraînement demandera donc du temps. Cela veut aussi dire que lors d'une poussée de croissance rapide, des jeunes peu actifs - ou qui ne s'entraînent pas - auront tendance à développer des douleurs articulaires, des crampes et même des tendinites. Voilà une raison non négligeable de promouvoir l'activité physique chez les jeunes.

Quant aux ligaments, ils sont les grands informateurs de la stabilité articulaire. Grâce à eux, nous sommes en mesure de connaître et de mieux gérer les déplacements de notre corps dans l'espace. Par l'entraînement, il sera donc possible d'améliorer les activités réflexes et proprioceptives du système ligamentaire, limitant ainsi les risques de blessures de type positionnel comme les entorses, les étirements, les ruptures ligamentaires, etc. Comme pour les tendons, la capacité d'adaptation du système ligamentaire se fait en progression, d'où la nécessité d'un entraînement structuré et régulier afin de permettre une adaptation optimale de ce système.

En conclusion, un entraînement bien fait et adapté pour les jeunes en croissance ne sera pas dommageable, bien au contraire. Que ce soit pour l'amélioration des paramètres musculaires, de l'efficacité motrice ou pour l'adaptation du système tendineux et ligamentaire, il est tout à fait possible - voire préférable - de permettre à nos enfants de s'entraîner. Toutefois, les enfants étant une clientèle spécialisée, il va de soi qu'un professionnel diplômé en kinésiologie est la personne la mieux formée pour suivre ce développement. Il sera en mesure d'encadrer, de motiver, de structurer et de favoriser la croissance harmonieuse de votre enfant. Cette approche novatrice est sans aucun doute une option plus qu'intéressante pour vous et surtout, pour votre enfant.