|  |
| --- |
| L'enfant n'est pas un adulte miniature ? |
| **En 1937 Claparède nous dit déjà que l'enfant n'est pas un adulte miniature, il n'est pas seulement différent d'un point de vue morphologique, mais aussi de par sa physiologie et son psychisme.**    **Vouloir entraîner son enfant sur le modèle de l'adulte est une erreur. Nous allons voir que l'enfant présente des caractéristiques qui ne peuvent pas être occulter dans le cadre de son entraînement.**    **[Les grandes différences](http://)**   |  | | --- | | **- Un métabolisme aérobie ultra performant** L'enfant pré-pubère (avant l'adolescence) dispose d'un métabolisme aérobie très développé en comparaison à son métabolisme anaérobie. Il atteint plus rapidement une consommation d'O2 stable, il récupère plus vite entre 2 efforts, il dispose d'une endurance exceptionnelle.  **- Une masse musculaire moindre**   Si l'adulte dispose d'une masse musculaire qui atteint les 40 % du poids, les enfants ont une masse musculaire de 25 à 27 % de leur masse corporelle.  **- Un métabolisme anaérobie peu efficace** Du fait d'une activité enzymatique moindre pour la glycolyse anaérobie et d'une faible masse musculaire les enfants ne sont pas performants pour des efforts anaérobie lactique. Leur puissance est donc faible, ils compensent cela avec une activité aérobie très performante.  **- Des facultés de thermorégulations moindres.**  Les enfants évacuent difficilement la chaleur métabolique en raison d'une transpiration faible, de plus il supporte moins bien le froid et se refroidissent rapidement en cas de conditions météorologiques difficiles.  **- Des tissus fragiles.**  Les tissus qui grandissent et se développent sont d'autant plus fragile que leur vitesse de croissance est rapide. Les muscles, les tendons, les ligaments, les os, les structures articulaires sont donc plus fragiles chez l'enfant.  **- Une consommation énergétique élevée**  Les enfants ont un métabolisme de base très élevée en raison de la croissance. Il ont un appétit qui revient très souvent. De plus l'activité physique spontané dont ils font preuve provoque une grande dépense d'énergie.  **- Une envie de jouer, de se dépenser...**  L'enfant aime jouer, il aime bouger et essayer des gestes et acrobatie nouvelle. Cette activité physique spontanée participe au développement psychomoteur de l'enfant et l'aide à se construire psychiquement et physiquement. L'enfant à besoin de jouer, l'entraînement pour s'améliorer est abstrait pour lui. Le jeu constitue pour l'enfant une voie de progrès incontournable. |   **Conséquences**  **- Un métabolisme aérobie ultra performant L'enfant peut enchaîner les exercices et les activités avec une facilité déconcertante pour les adultes, par contre l'enfant ne fait pas dans l'intensité, il dure longtemps, un peu comme une petite pile. Les enfants de 10 ans peuvent faire 50 km de vélo dans la journée, cela ne nuie pas à leur santé, si cela leur plait et s'ils roulent à leur allure leur endurance est insoupçonnable. Il ne faut pas tomber dans l'excès, car un entraînement trop important ne sera pas efficace chez l'enfant car son aptitude aérobie est naturellement très développé.**  **- Une masse musculaire moindre**  **Les enfants ne sont pas réactif à un entraînement de musculation, cela est donc inutile tant que le climat hormonal ne sera pas propice. La musculation peut commencer à la fin de la puberté, pas avant. Il va de soi que proposer des sports de force à l'enfant ne lui réussit pas, il en de même sur le vélo, il faut que l'enfant puisse tourner ses petites jambes. Travailler la coordination, la technique, la vitesse sont des exercices incontournables.**  **- Un métabolisme anaérobie peu efficace  Il est inutile de proposer à l'enfant de faire des entraînements de type anaérobie lactique. Cela n'est pas dangereux, c'est simplement inutile, son métabolisme lactique ne se développera qu'à la puberté avec l'augmentation de masse musculaire. Par contre l'enfant peut travailler sa vitesse de sprint sur des efforts de quelques secondes.**  **- Des facultés de thermorégulations moindres.**  **Gare aux coup de chaleur et au refroidissement. En cas de température élevée, l'effort ne doit pas trop se prolonger et rester d'une intensité modéré. En hiver, l'enfant doit se couvrir, mieux vaut trop que pas assez. Gants, bonnet, veste, couvre chaussure.... L'enfant supporte moins bien le froid.**  **- Des tissus fragiles.**  **Attention, un enfant et un adolescent en pleine croissance supporte moins bien que l'adulte les sports traumatisants comme la course à pied. Ces tissus musculaires, osseux, ligaments, tendons ont besoins d'une délai de repos plus important.**  **- Une consommation énergétique élevée**  **L'enfant doit se ravitailler très souvent en petite quantité pour subvenir à ses besoins énergétiques. Attention toutefois les enfants adoptent vite une alimentation déséquilibré (sucrerie, pas de fruit, gâteaux riches en lipides...)**  **- Une envie de jouer, de se dépenser...**  **L'enfant doit prendre du plaisir à faire du sport, cela passe par le contenu de vos séances, mais aussi la personnalité de l'entraîneur ou des parents. On n'entraîne pas des enfants comme des adultes. Exemple à ne pas faire : Les nombreux entraîneurs de foot pour enfants qui hurlent comme les entraîneurs pro de Ligue 1.** |