

## Le décrochage sportif

### Sources

Thibault G (2011) Conférence au congrès *Le rendez-vous des entraîneurs 2011*; Sherbrooke.  
Comité scientifique de Kino-Québec (2011) **L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir**. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec. Avis rédigé sous la coordination de Gaston Godin, Ph.D., Suzanne Laberge, Ph.D., et François Trudeau, Ph.D., 104 p.

On estime que chaque année, environ un tiers des 10 à 17 ans abandonnent la pratique d'au moins un sport, le plus haut taux d'abandon étant vers l'âge de 11-12 ans. Si certains jeunes ne font que changer de sport, d'autres cessent complètement d'en faire. Comment motiver les sédentaires et empêcher ceux et celles qui sont actifs d'abandonner?

Les motifs d'abandon varient selon l'âge, le sexe, le sport (collectif ou individuel) et le type de pratique (récréative ou compétitive). Les principaux ont trait aux facteurs suivants : l'ambiance du club ou de l'équipe, la valeur de l'activité telle que perçue par les pairs ou la famille, l'attitude de l'entraîneur et la relation avec ce dernier, la relation avec les coéquipiers, l'engagement et l'attitude des parents ainsi que le temps de jeu alloué dans les sports collectifs.

Les entraîneurs qui exercent un faible soutien, une pression ou une autorité excessive, qui manquent d'empathie ou de confiance en l'athlète, ou qui ont des attentes trop élevées peuvent susciter démotivation, épuisement et abandon.

Les blessures ne semblent pas être une cause primaire d'abandon. Ce seraient le sentiment de ne pas être à la hauteur et la baisse des performances découlant de blessures qui mèneraient à l'abandon. Les filles semblent accorder plus d'importance aux expériences vécues (traumatismes physiques et psychologiques) et aux aspects sociaux (relation avec les camarades, comparaison avec les pairs). Les garçons attachent plus d'importance à la compétition et à l'enjeu sportif (victoire, défaite).

Le niveau de maturité peut influencer sur la décision d'abandonner. Les filles et les garçons plus âgés classés dans une même catégorie ont plus de chances de devenir des athlètes d'élite. Plusieurs raisons expliqueraient cet état de fait : leur maturité physique et mentale, les possibilités d'entraînement et de compétitions, une attention plus marquée des



entraîneurs. Dans une étude, où l'on a comparé dix nageuses et nageurs actifs avec dix autres qui avaient abandonné, ces derniers avaient :

- accompli leurs meilleures performances très jeunes;
- reçu moins d'attention individuelle du personnel d'entraînement;
- subi de la pression de leurs parents;
- eu peu d'amis et d'amies dans leur équipe.

Si la spécialisation hâtive est associée avec l'abandon, la spécialisation plus tardive est associée à de meilleures performances et au maintien de la pratique sportive. Par exemple, des chercheurs ont observé que parmi les nageurs de l'équipe nationale de Russie, ceux et celles qui s'étaient spécialisés plus tard ont pris moins de temps à atteindre le niveau international, ils ont fait partie de l'équipe nationale plus longtemps et ont pris leur retraite bien après ceux qui s'étaient spécialisés plus jeunes.

De même, une recherche ontarienne a révélé que les « hockeyeurs décrocheurs » avaient commencé l'entraînement hors glace plus jeunes (12-13 ans) et y avaient consacré plus d'heures que ceux qui n'ont pas abandonné. Bref, mieux vaut éviter la spécialisation hâtive quand ce n'est pas nécessaire.

Guy Thibault