

Contrer 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.

Parmi les mesures que l'on peut prendre pour contrer le décrochage sportif figurent notamment les suivantes :

1. Donner la priorité à l'acquisition du goût de la pratique sportive plutôt qu'aux résultats.
2. Offrir un encadrement favorisant la pérennisation de la pratique d'activités physiques et sportives.
3. Organiser la pratique de sorte que les jeunes puissent apprendre et parfaire des habiletés fondamentales, tout en vivant des expériences plaisantes et gratifiantes qui favorisent l'estime de soi et le développement de réseaux sociaux. L'encadrement doit être approprié et les activités devraient prendre la forme de jeux où le plaisir n'est pas seulement associé à la victoire. Si ces expériences les amènent à vouloir faire des compétitions, il faut veiller à ce que la charge d'entraînement suive une progression lente, ajustée à leur maturité et à leur profil.
4. Appliquer et transmettre les valeurs sportives, notamment l'esprit sportif.

Ce qui importe, c'est que les enfants et les adolescents fassent chaque jour le plus d'activité physique possible; les activités doivent être plaisantes et comprendre des exercices favorisant le renforcement des os, le développement et le maintien de tous les déterminants de la condition physique : aptitude cardiorespiratoire, puissance et endurance musculaires, flexibilité, etc.

Guy Thibault