

Bienfaits et désavantages de la pratique sportive en dehors de l'école

Source

Le Menestrel S et Perkins D (2007) **An overview of how sports, out-of-school time, and youth well-being can and do intersect.** *New Directions for Youth Development* 115:13-25.

Dans cet article, les auteurs résument la littérature concernant les principaux bienfaits et désavantages de la pratique sportive des jeunes en dehors des activités scolaires. Ils se sont posé la question suivante : est-ce que le simple fait de participer à une activité sportive apporte une différence en ce qui concerne le bien-être général de l'enfant?

| Source | Bienfaits de la pratique sportive |
|--|--|
| Center for Disease control and prevention (1996) | <ul style="list-style-type: none"> ● Des os et des muscles en santé. ● Réduction du risque de développer des maladies chroniques comme les problèmes cardiaques et le diabète de type 2. ● Réduction du risque d'obésité ou d'embonpoint. ● Réduction de l'anxiété, de la dépression et du désespoir. ● Promotion du bien-être psychologique. |
| Perkins et coll. (2004) | <ul style="list-style-type: none"> ● Les jeunes participants à des sports organisés ont plus tendance à rester actifs à l'âge adulte. |
| Escobedo et coll. (1993) | <ul style="list-style-type: none"> ● Les jeunes athlètes ont moins tendance à fumer la cigarette. |
| Beaumert et coll. (1998) | <ul style="list-style-type: none"> ● Les jeunes athlètes ont moins tendance à fumer la cigarette et de la marijuana. ● Les jeunes physiquement actifs ont plus tendance à adopter de bonnes habitudes alimentaires. |
| Hansen et coll. (2003) | <ul style="list-style-type: none"> ● L'activité physique améliore : <ul style="list-style-type: none"> ○ la connaissance de soi; ○ les habiletés physiques; ○ la gestion des émotions. |
| Bartko et Eccles (2003) | <ul style="list-style-type: none"> ● Les jeunes sportifs font preuve de plus de résilience. |
| Barber et coll. (2001) | <ul style="list-style-type: none"> ● L'activité physique protège contre l'isolement social. ● La pratique d'activités physiques est associée à un plus grand nombre d'années de scolarité. |

| | |
|---------------------------|---|
| Eccles et coll. (2003) | <ul style="list-style-type: none"> ● L'activité physique permet de développer un attachement à l'école et à la communauté. ● La pratique sportive permet d'avoir un meilleur réseau social (démonstré seulement chez les filles). |
| Eccles et Barber (1999) | <ul style="list-style-type: none"> ● L'activité physique améliore les résultats scolaires. |
| Reisner et coll. (2004) | <ul style="list-style-type: none"> ● L'activité physique améliore les résultats scolaires et l'acuité mentale. |
| Colcombe et Kramer (2003) | <ul style="list-style-type: none"> ● L'activité physique est associée à un niveau d'attention plus élevé et à une meilleure mémoire. |
| Castelli et coll. (2006) | <ul style="list-style-type: none"> ● L'activité physique a un effet positif sur les fonctions cognitives générales. |

| Source | Désavantages de la pratique sportive |
|---|--|
| Ewin et coll. (2002) | <ul style="list-style-type: none"> ● La pratique sportive peut parfois nuire au bien-être général de l'enfant. |
| Bartko et Eccles (2003) | <ul style="list-style-type: none"> ● Les jeunes sportifs rapportent plus souvent mentir et consommer des substances illicites que les jeunes engagés dans d'autres types d'activités. |
| Barber et coll. (2001) Eccles et coll. (2003) Eccles et Barber (1999) | <ul style="list-style-type: none"> ● Les athlètes consomment plus d'alcool que les autres jeunes. |
| Beaumert et coll. (1998) | <ul style="list-style-type: none"> ● Les jeunes sportifs ont plus tendance à avoir des comportements dangereux comme ne pas porter de casque à vélo ou à moto, ou encore dépasser la limite de vitesse permise. |
| Hansen et coll. (2003) | <ul style="list-style-type: none"> ● Les jeunes sportifs rapportent plus d'expériences nuisibles comme subir la mauvaise influence des pairs, être victime de comportements inappropriés des adultes du milieu. |
| Fullinwider (2006) | <ul style="list-style-type: none"> ● Chercher à gagner à tout prix peut amener plus de désavantages que d'avantages, tant pour les enfants que pour leur l'entourage. |

Le Menestrel et Perkins ont également analysé quelques articles concernant le sport et le développement du caractère. Ils concluent que le lien entre un certain type de caractère et la pratique sportive relève davantage d'une construction sociale que d'un élément pouvant être observé.

De plus, Daniels et Perkins (2003) soulignent que les parents, les organismes sportifs, les communautés et les athlètes partagent la responsabilité de créer un contexte favorable à la promotion de l'esprit sportif. Selon le National Research Council and Institute of Medicine (2002), le sport devrait faire la promotion des 5 C : compétence, confiance, connexion (créer des liens), compassion et compréhension, caractère.

Il semble également que le soutien de l'entraîneur, des parents et des pairs est primordial pour que la pratique sportive permette de développer des habiletés personnelles et des compétences sociales, en plus d'être l'occasion de vivre des expériences positives. En ce sens, Fullinwider (2006) souligne que les programmes de sport pour les jeunes devraient, en plus de promouvoir l'activité physique, viser le développement des habiletés physiques et psychologiques, de l'esprit sportif et d'une bonne santé globale.

Enfin, les auteurs de cet article mentionnent le cadre de référence de développement des jeunes, une nouvelle approche dans les programmes sportifs destinés aux jeunes. Cette approche n'est pas axée sur les problèmes à régler (ex. délinquance juvénile), mais plutôt sur les forces et les habiletés ainsi que sur l'engagement de la communauté et des individus. Ce type de démarche permet aux jeunes de se donner de bonnes bases personnelles et sociales pour pouvoir évoluer dans leur communauté.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault