



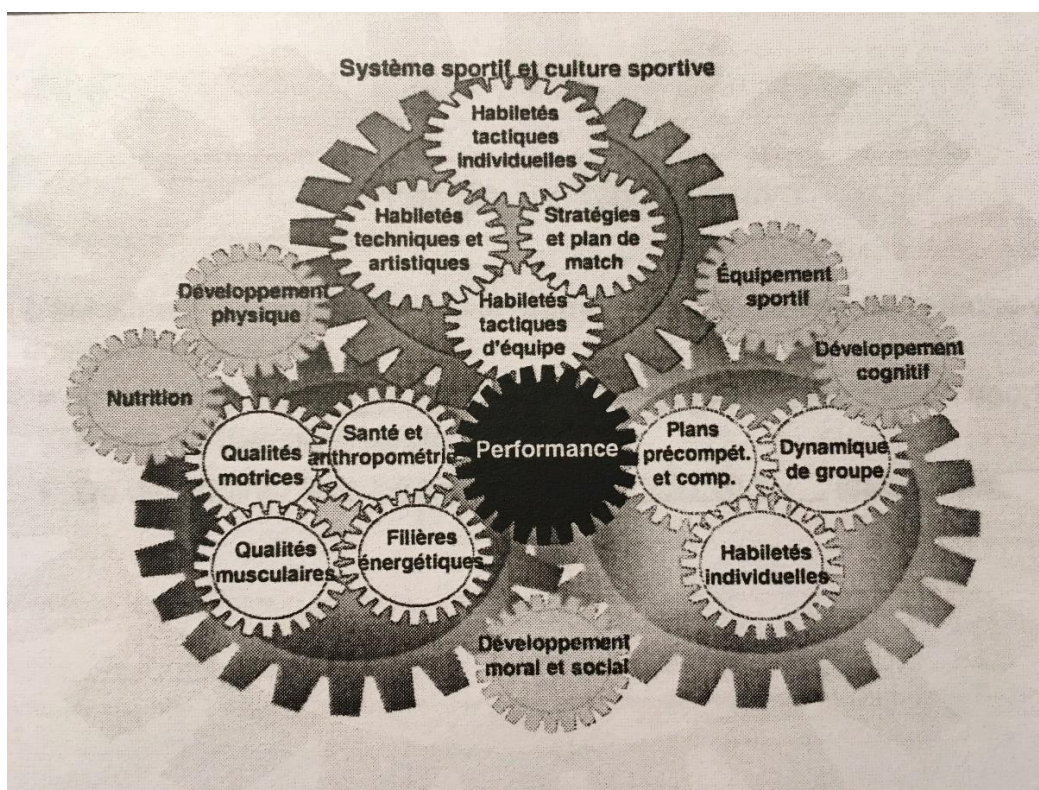
## Réathlétisation de nos jeunes sportifs

Par Mathieu Latour – B.Sc / Kinésologue FXV Performances

Nous avons pensé vous offrir une série d'articles sur les défis à réaliser en préparation physique avec nos futurs athlètes.

Notre objectif premier est d'optimiser la performance effective au sport de l'athlète. Vous découvrirez au cours de cette série d'articles qu'il y a beaucoup de travail à exécuter avant de commencer à entraîner nos athlètes de façon spécifique avec des méthodes d'entraînements avancées.

La performance d'un athlète dépend de plusieurs facteurs tels que démontré par l'image ci-dessous :



En comparant les athlètes d'aujourd'hui par rapport à ceux d'il y a 10, 15 ou 20 ans et plus, ceux d'aujourd'hui sont nettement plus performants dans plusieurs sphères, tels que :

- Technique
- Tactique individuelle
- Tactique collective / système de jeu (sport collectif)
- Nutrition/ Préparation physique
- Installations et équipements sportifs



Par contre, les athlètes d'aujourd'hui ont régressé sur certains facteurs essentiels de la performance tels que :

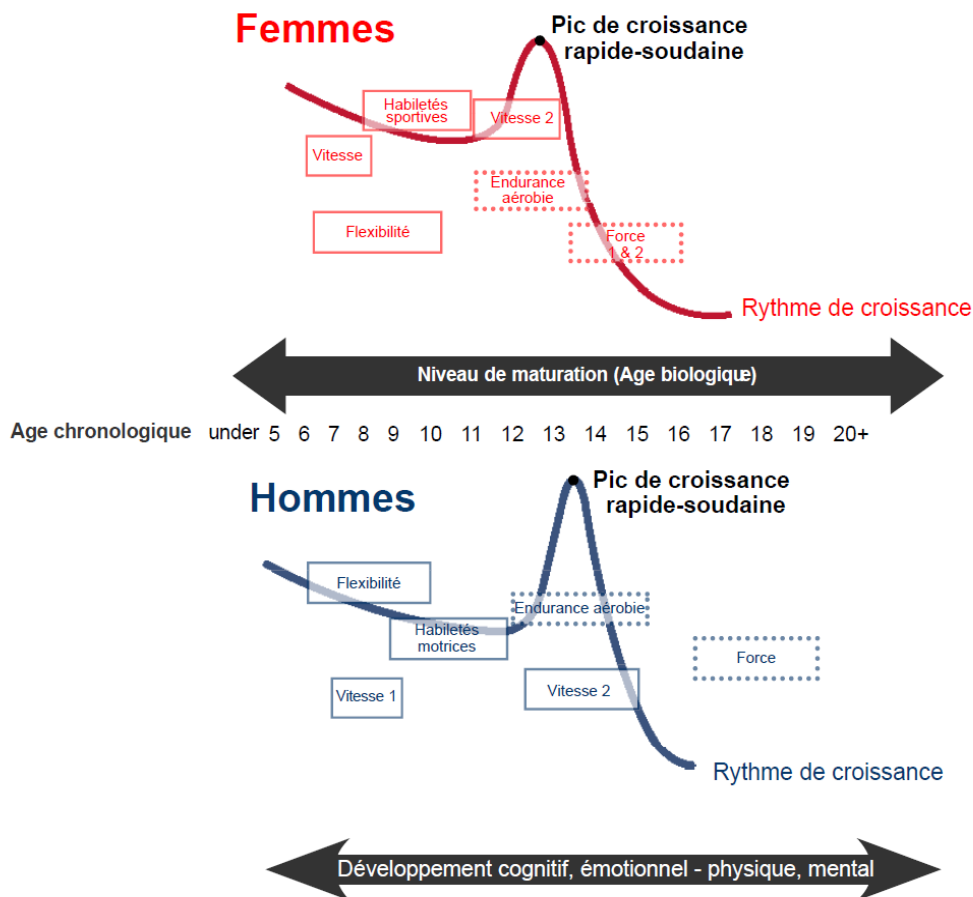
- Habiletés motrices (qualités athlétiques)
- Habiletés sociales (communication, interaction dans un groupe, responsable de ses actes)
- Psychologie sportive (estime de soi, motivation, gestion du stress / émotion, etc.)

Dans le cas qui nous concerne, nous mettrons l'emphase sur le développement physique de l'athlète, plus particulièrement la réathlétisation de ces derniers.

La réathlétisation est un terme fondamental qui signifie de réadapter ou reprogrammer les qualités motrices et fonctionnelles d'un individu afin de prévenir le risque de blessures et d'optimiser sa performance.

En d'autres termes, la plupart de nos jeunes bougent (marcher, courir, sauter, atterrir, lancer, attraper, dribbler, etc.) de façon inefficace, ce qui crée des déséquilibres musculaires et une surutilisation de certains groupes musculaires. À moyen terme, si nous n'intervenons pas, cette situation pourrait être la cause de blessures et/ou d'un arrêt de la courbe de progression de la performance.

Le graphique ci-dessous illustre bien qu'il y a des moments cruciaux dans la vie de votre enfant pour développer ses différentes habiletés.



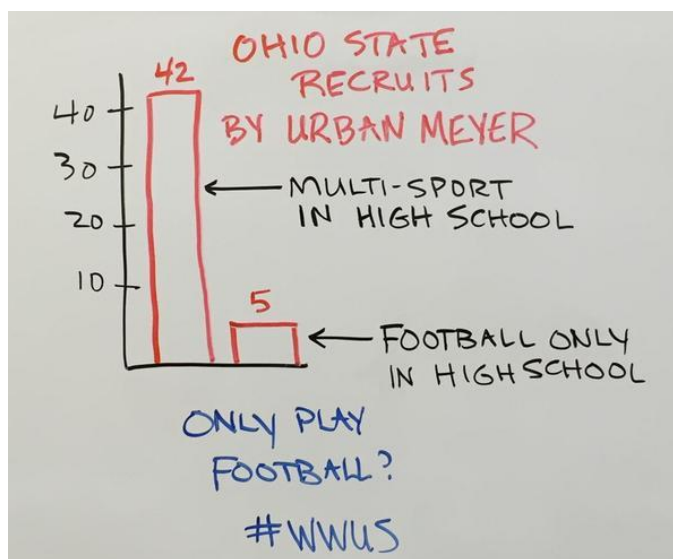


Dans la majorité des cas, nous (FXV) commençons à travailler avec eux vers l'âge de 13 ans. Notamment pour les raisons ci-après, plusieurs stades de développement n'ont pas été optimisés et développés :

- Pratique intensive d'un seul sport;
- Hausse des loisirs sédentaires tels que les jeux vidéo, ordinateur, cellulaire, etc.
- Baisse des exigences en éducation physique à l'école (ex. il n'y a plus de gymnastique pour la sécurité des jeunes);
- Beaucoup de sports organisés (associations sportives) vs peu de sports aléatoires (organisés par les jeunes entre eux, dans la rue ou au terrain de jeu)
- La pratique de plusieurs sports est devenue plus difficilement abordable (\$, horaire)

Les qualités athlétiques (motrices) sont la base d'un développement physique optimal (Force, vitesse, puissance, capacité à répéter des actions, etc.). Elles diminuent de plus le risque de blessures et augmentent les chances de succès à long terme.

À titre d'exemple, vous pouvez observer du graphique ci-dessous la provenance des joueurs de football recrutés par l'Université d'Ohio en 2015.



Comme parent, nous croyons qu'il est important que vous compreniez bien le travail que votre enfant devra faire afin qu'il atteigne son plein potentiel. Au cours de l'année, des articles sur des sujets plus spécifiques vous seront transmis afin que vous puissiez être en mesure de suivre, de comprendre, mais également de mieux outiller votre enfant dans le cadre de son développement athlétique.

Nous serons de plus disponibles pour répondre à vos commentaires et vos questions en tout temps.