

## **Donner le goût du sport aux enfants**

**La pratique d'un sport peut-être bénéfique au développement de l'enfant, à condition que celle-ci ne soit pas intensive...ni forcée.**

Si les enfants de moins de 6 ans n'ont pas atteint un stade de croissance leur permettant de pratiquer un sport, ils ont tout de même besoin de se dépenser et de bouger chaque jour.

**Courir, danser sauter, danser grimper, faire les fous en jouant...C'est essentiel à leur équilibre psychique et au développement de leurs capacités motrices et de coordination. Vers 6 ans, ils sont physiquement capables de commencer un sport.**

- **Aider l'enfant à développer ses capacités**

**La pratique sportive peut aider votre enfant à développer certaines compétences. C'est le cas des compétences motrices : coordination, vitesse, endurance, souplesse, mais aussi des compétences cognitives, telles que la vue, la compréhension d'un environnement, la capacité à appréhender une situation et à prendre une décision.**

**Le sport peut aussi aider un enfant à forger son caractère en le confrontant aux autres, à ses peurs, et en l'incitant à relever des défis personnels...Il renforce la volonté, l'endurance, la capacité de concentration, la maîtrise de soi, et la sociabilité... Une activité sportive peut aider un enfant introverti à surmonter sa timidité, ou à un enfant turbulent à canaliser son énergie...**

- **\* Écouter ses envies**

Il est particulièrement important de prendre en compte les goûts et les envies de votre enfant... S'il ne montre aucune motivation pour l'activité que vous lui proposez, il traînera les pieds. Peut-être souhaite-il déjà intégrer l'équipe de foot de son copain de classe ou faire du vélo comme son grand frère...

- **Faites-lui découvrir des sports**

Profitez des sorties organisés par l'école, par la ville ou par les clubs sportifs locaux pour lui faire découvrir une activité sportive. L'escalade, le roller, le hip-hop sont des activités différentes et très attirantes ! Ce sera aussi le bon moment pour rencontrer un éducateur sportif et en savoir plus sur ses habiletés motrices...

## • Lui donner de bonnes idées

Votre enfant est disposé à essayer une activité mais n'a pas trop d'idée ? Faites-lui quelques suggestions...

Votre enfant aime jouer à la bagarre ? Le judo, le karaté, l'escrime ou le hockey pourraient lui plaire...

Votre enfant est du genre très actif ? Des sports individuels comme le cyclisme, la gymnastique ou la natation et des sports collectifs comme le basket, le foot ou le hand devraient lui convenir assez bien...

Votre fille aime les activités artistiques ? Peut-être aimerait-elle danser, faire du patinage artistique ou des claquettes. Pensez aussi aux cours de cirque : jonglage, cycle, acrobaties...

Il en existe même pour les tout-petits ! Ils participent à leur éveil en les aidant à développer leurs capacités motrices et à prendre conscience de leur corps... Ils existent même des activités parents-enfants, pensez-y !

## \* Le plaisir avant tout !

Les experts (psychologues, médecins, entraîneurs) sont formels : le plaisir constitue l'une des clés de la persévérance dans une activité ! Sous la contrainte il y a moins de plaisir... et la tentation de l'abandon n'est jamais loin ! Il faut avoir réellement envie de pratiquer une activité pour profiter des bénéfices qui y sont liés. Encourager son enfant à faire du sport c'est bien. Mais trop le solliciter ou lui imposer une activité pour laquelle il n'est pas motivé étoufferait son envie... Attention aussi à ne pas surcharger son emploi du temps : les enfants ont besoin de temps pour jouer, rêver, ne rien faire...