

# L'ENFANT QUI N'AIME PAS LE SPORT

L'activité physique est essentielle pour la santé physique et mentale. Il est donc important d'habituer votre enfant à être actif dès son jeune âge. Mais que faire s'il n'aime pas le sport ?

Même si votre enfant n'est pas naturellement attiré par les sports, il peut tout de même trouver une activité qui lui conviendra. Pour le guider, il est toutefois important que vous compreniez la cause de son manque d'intérêt pour les activités physiques.

Il se peut qu'il n'aime pas le sport pour certaines des raisons suivantes.

→ **Environnement trop compétitif.** Il est possible que votre enfant se sente obligé d'être le meilleur, de gagner ou qu'il ressente de l'angoisse devant la performance qu'on attend de lui. Cette pression peut venir de vous, mais aussi de la part du groupe ou de l'entraîneur de l'équipe.

→ **Peur du rejet.** Si votre enfant se sent incompetent dans le sport, il peut perdre confiance en lui et se sentir dévalorisé. Ce peut être le cas, par exemple, s'il est toujours le dernier choisi dans une équipe.

→ **Besoin de plus de soutien.** Votre enfant peut avoir besoin de votre attention et de vos encouragements pour avoir confiance en lui.

→ **Préférences.** Votre enfant doit pratiquer une activité dans laquelle il est à l'aise. Cela peut être un sport d'équipe (ex. : hockey, basketball, soccer) ou dans un sport individuel (ex. : karaté, danse, patin, yoga). Il peut aussi préférer des activités brèves, mais intenses (ex. : courses de relais, sprints) ou des sports d'endurance (ex. : natation, vélo, ski de fond).

→ **Niveau de difficulté de l'activité.** Pour être stimulé, votre enfant a besoin d'un défi à sa hauteur. Si le défi est trop facile ou, à l'inverse, trop difficile, il perdra sa motivation.





**LE SPORT RENFORCE DES PARTIES IMPORTANTES DU CORPS COMME LE CŒUR, LES POUMONS ET LES OS, RÉDUIT LE RISQUE DE MALADIES ET AMÉLIORE L'HUMEUR.**

### Comment encourager votre enfant à bouger ?

Si vous souhaitez inciter votre enfant à bouger, rappelez-vous qu'il doit y prendre plaisir. Proposez-lui quelques activités, mais laissez-le choisir. Lui permettre d'essayer différents sports est aussi un bon moyen pour lui de découvrir quels sont ses goûts.

→ Choisissez des activités adaptées à l'âge et à la personnalité de votre enfant. Si certains aiment les sports de combat, d'autres préfèrent la course ou les jeux de ballon. Si votre enfant n'aime pas un sport, n'insistez pas. Discutez avec lui afin de trouver une autre activité qui lui convient mieux.

→ Faites des activités physiques avec lui pour le plaisir de passer du bon temps ensemble et pour l'inciter à bouger.

→ Accordez davantage d'importance à la coopération qu'à la compétition.

→ Aidez votre enfant à apprivoiser l'échec. Rappelez-lui que le sport est avant tout un jeu.

## L'ÉVOLUTION DES HABILITÉS PHYSIQUES

À partir de 5 ans, s'il bouge régulièrement, un enfant devrait maîtriser les habiletés de base comme courir, lancer, attraper, sauter. Par la suite, sa croissance et son évolution continueront de progresser.

Entre 6 et 9 ans, son équilibre s'améliore. L'enfant commence à acquérir des compétences plus difficiles, comme lancer plus loin. Il évalue mieux la vitesse des objets, mais pas encore la direction de leur trajectoire. Il est aussi difficile pour lui d'évaluer plusieurs détails à la fois pour prendre une décision rapidement.

Par ailleurs, il est préférable qu'un enfant pratique une variété d'activités physiques. Cela lui permettra de développer une base solide pour l'ensemble des habiletés motrices comme l'équilibre, le lancer, l'attrapé, les sauts, la nage et la course. Des études ont démontré que les enfants qui se spécialisent très jeunes dans un sport sont moins performants que les autres en grandissant parce qu'ils ne développent pas toutes leurs habiletés motrices.

→ Limitez le temps passé devant les écrans (ex. : télévision, tablette et jeux vidéo). Laissez du temps à votre enfant pour qu'il joue librement dehors et qu'il puisse faire de l'activité physique.

→ Encouragez votre enfant à participer aux tâches de la maison et à intégrer l'activité à son quotidien. Par exemple, demandez-lui de transporter des sacs d'épicerie légers, d'aider à ranger, de marcher jusqu'à l'école avec vous ou de passer l'aspirateur.

→ Donnez l'exemple. Si vous participez à des activités sportives, votre enfant aura probablement envie de faire comme vous.

Pour tout savoir sur le développement de l'enfant, visitez [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)