

# LE SPORT DANS LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT

*L'EPS et le sport favorisent le développement tant corporel que psychologique et social de l'enfant. Sous réserve de se garder - tentation bien contemporaine - d'un excès d'activités sportives en dehors de l'école.*

*Dès l'enfance, l'activité sportive participe au développement d'une identité propre et à la construction de l'image de soi, en favorisant notamment la prise d'autonomie et l'affirmation de soi. Grâce au sport, l'enfant découvre son corps, ses limites, ses aptitudes, et apprend à mieux se connaître.*

## Maîtrise des pulsions

Nous remarquons souvent une baisse d'intérêt pour le sport chez les adolescents, qui vivent alors une période de crise identitaire et de tension interne, durant laquelle la relation au corps change (changement dans les centres d'intérêts des ados et d'un manque d'aisance dans leur rapport au corps). C'est pourtant aussi à cette période charnière que l'impact du sport dans l'équilibre émotionnel des jeunes peut être majeur : l'effort physique permet d'évacuer les tensions et angoisses...tout comme une énergie parfois débordante. Le jeune apprenant ainsi à gérer et maîtriser ses pulsions et réactions.

## Relation aux autres

Le sport tient également, à tout âge, un rôle important dans la socialisation. L'intégration et l'appartenance à un groupe sont primordiaux pour l'enfant, qui doit pouvoir s'identifier aux jeunes de son âge afin d'affirmer ensuite sa propre personnalité. De plus, à travers les activités, l'enfant apprend l'intérêt des règles, et intériorise des limites qui vont l'aider à grandir et se structurer.

## Affirmation de soi

Des recherches (Sallis et al 1999) ont enfin montré les effets positifs du sport sur les performances cognitives. En contribuant à l'affirmation de soi, à la stabilisation des tensions et à la décharge du surplus d'excitation, le sport entraîne une meilleure capacité d'attention et une disponibilité psychique favorables à l'apprentissage.

L'éducation physique et sportive, comme matière obligatoire à l'école, apparaît bien alors comme un facteur majeur d'épanouissement personnel, influant sur la construction d'une image de soi positive. Sous réserve, bien sûr, de se garder d'une surcharge d'activités en dehors de l'école. Une pratique trop intense entraînant un épuisement, une fatigue physique et des problèmes de sommeil : le risque d'accident et de lésions est ainsi augmenté, et les résultats scolaires sont en baisse. Enfin, on oublie aussi trop souvent que les temps de repos, de jeu et même d'ennui, sont tout aussi indispensables pour l'épanouissement de l'enfant et le développement de son imaginaire et de sa créativité.

**Julia LEGRAND**

Psychologue clinicienne | Psychologue de l'Éducation

(Article paru en 2006 dans le magazine « la salle liens international »)