

# À QUEL MOMENT LA SPÉCIALISATION DE L'ENFANT EST-ELLE INDIQUÉE?



**L'APPROCHE :**  
RESSOURCES POUR LES PARENTS

Décider du moment où votre enfant devrait se spécialiser dans le sport est une question inévitable à laquelle chaque famille sportive de haut niveau est confrontée au cours de la carrière sportive de l'enfant. La réponse à ces questions peut souvent être déroutante pour les parents en raison des pressions exercées par les autres familles, des commentaires des entraîneurs, de leurs propres valeurs familiales, du sentiment qu'il y a « une occasion à saisir », et plus encore. La réponse est souvent personnelle à chaque famille et à chaque athlète. Nous tenons compte de l'âge de l'athlète, de son niveau de maturité, de ses perspectives d'avenir et de son développement athlétique.

La plupart des recherches publiées penchent en faveur d'une spécialisation tardive plutôt que précoce, mais nous reconnaissons également qu'il ne s'agit pas d'une réponse unique. Certains athlètes ne s'intéressent absolument pas à d'autres sports et ne peuvent s'imaginer de consacrer du temps ailleurs qu'au golf. Pour d'autres, pratiquer d'autres sports avec leurs amis pendant la saison morte ou essayer de faire partie d'une équipe maison sanctionnée par l'école ou s'investir dans autre domaine d'intérêt, c'est ce qui les intéresse. Quelle que soit la décision prise, une discussion doit toujours avoir lieu entre l'athlète et ses parents.

Un autre conseil utile est de faire de son mieux pour ne pas considérer cette question comme étant tout ou rien. Cela signifie pas que si l'athlète ne se spécialise pas à 12 ans, il doit attendre d'avoir 17 ans. Attendre pour se spécialiser peut signifier revenir à cette question dans un an et repasser par ce processus. Cela peut aussi signifier choisir un moment ou une situation (par exemple, après que l'athlète a terminé son dernier niveau de sauveteur, ou si l'athlète se désintéresse de la pratique du piano). En fin de compte, la réponse se résume toujours à ce qui est dans le meilleur intérêt de la santé et du bien-être de l'athlète en tant qu'être humain.

En ce qui concerne la recherche, le Board of Certification for Athletic Trainers (2018) a noté qu'à l'exception de quelques sports où les carrières sont précoces (gymnastique et patinage artistique), les chances de devenir un athlète d'élite dans un sport donné n'ont pas augmenté en raison d'une spécialisation précoce. Une autre étude a noté qu'il n'est recommandé, pour les sports d'équipe, ainsi que le tennis et le golf, que l'athlète se spécialise entre 14 et 17 ans. Cela s'explique par les risques associés à une spécialisation précoce, notamment le stress psychologique, l'épuisement professionnel et les blessures dues à la surutilisation. Encore une fois, il ne s'agit jamais d'une approche unique et chaque athlète est différent.

Le golfeur Michael Balderstone a adopté un point de vue différent dans le cadre du débat sur la spécialisation précoce, à savoir que « la diversification à jeune âge est un sport (en soi) ». Il relate comment les compétences acquises dans d'autres sports peuvent être utiles au golf, comme la conscience du corps, le développement de l'élan et la littératie physique.

## TABLEAU DE BORD

Au-delà des recherches, du point de vue de la santé mentale et de la performance mentale, il peut être utile de mieux réfléchir à la façon dont votre athlète est constitué. Lorsque vous envisagez d'accorder plus d'attention à un aspect de leur vie, il est important de trouver un équilibre afin que leur identité entière ne soit pas liée à leurs succès ou aux moments difficiles qu'ils traversent au golf. Lorsque vous décidez de ce qui est le mieux pour votre athlète, vous devez vous poser certaines questions :

1. Quels sont leurs objectifs (sportifs et non sportifs)?
2. Votre athlète s'offre-t-il pour jouer au golf ou est-ce une activité que les parents organisent pour lui? (Quel est son niveau de motivation personnelle en ce qui concerne le golf?)
3. Votre athlète a-t-il atteint ou dépassé l'âge de la puberté?
4. À quel moment le niveau de bonheur de votre athlète est-il à son mieux?
5. Comment votre athlète gère-t-il le succès dans le golf? Comment gère-t-il les revers ou les défis dans le golf?
6. Quelle est la personnalité de votre athlète? Est-il capable de se fixer des limites ou est-il obsédé par certaines choses?

## FAIRE LE SUIVI

Comment puis-je soutenir mon athlète dans cette décision?

1. Faites confiance à votre instinct. Si vous avez l'impression que votre athlète s'entraîne trop ou qu'il a besoin de quelque chose de différent, vous avez probablement raison.
2. Rappelez-vous pourquoi votre athlète a commencé à faire du sport - Nous commençons à faire du sport à un jeune âge pour le plaisir et l'amusement. En fin de compte, votre enfant sera encouragé à consacrer plus de temps à son sport s'il en apprécie le processus.

**« En ce qui me concerne, le fait de jouer à autre chose m'a permis de devenir une athlète un peu plus complète »**

- Augusta James, ancienne golfeuse de la LPGA