Le sport de haut niveau, oui, mais en toute sécurité !

La pratique sportive régulière a de nombreuses vertus, mais qu'en est-il de l'exigence qu'implique le sport de haut niveau ? Dès les années 1990, beaucoup se sont inquiétés dans certaines fédérations ainsi qu'aux niveaux européen et international des effets négatifs du sport de haut niveau sur la santé des jeunes.

Le Conseil de l'Europe notamment a rendu un rapport le 18 janvier 1996 rappelant bien sûr les bienfaits du sport en général, mais alertant sur les risques inhérents au sport de haut niveau pour les adolescents. Ce rapport saluait les mesures prises par certaines fédérations d'augmenter l'âge minimum requis pour participer à une compétition. Ce rapport encourageait les autres fédérations et organisateurs de grandes compétitions à faire de même ou à adapter l'âge selon le sexe et les disciplines (notamment pour celles où les pratiquants atteignent très jeunes un niveau de compétition, comme la gymnastique, la natation ou le saut à ski ou les disciplines réputées plus dangereuses, comme la plongée sous-marine ou les sports de combat).

Le rapport du Conseil de l'Europe préconisait ainsi de bien distinguer la pratique du sport en général et le sport d'élite ou de haut niveau. Il encourageait également à davantage former les entraîneurs pour qu'ils sachent adapter les entraînements à l'âge des pratiquants et prennent bien conscience de la responsabilité morale qu'ils ont envers les jeunes qu'ils entraînent. Le constat à l'époque était en effet que trop souvent, les entrainnements des jeunes se calquaient sur ceux des adultes, alors même que leur capacité physique n'était pas la même que celle d'un adulte et que leur développement n'était pas terminé. Dans certaines disciplines où les entraînements soutenus commencent très jeune, en gymnastique par exemple, des études alertaient sur l'impact de cette pratique intensive sur le développement des jeunes : problèmes de croissance (parce qu'un groupe limité de muscles est sursollicité), problèmes respiratoires (dus au surmenage), problèmes psychologiques dus à la pression subie, à la difficulté à gérer les échecs pourtant inhérents a la pratique du sport de haut niveau, difficultés pour suivre une scolarité normale...

Aussi, plusieurs textes ont-ils été adoptés ou adaptés pour tenir compte de l'âge des pratiquants et mettre en garde contre la recherche à tout prix d'excellentes performances au détriment de la santé. Le Manifeste européen sur les jeunes et le sport, par exemple, en mai 1995, adopté par les ministres européens chargés du sport, indique que « le niveau et l'intensité de l'entraînement et de la compétition doivent être adaptés à l'âge et au développement physique et mental de l'enfant ».

De même, un rapport de 2019 de l'Académie nationale de médecine alerte notamment sur la pratique des sports dits « d'apparence » par les jeunes filles (gym, danse, patinage...) : une pratique supérieure à 20 heures par semaine entraîne des qretards de croissance et de développement des oss. Le rapport indique que les activités sportives intenses se sont fortement développées avec un engouement pour les cursus sport-études. Le rapport alerte : dans certains centres d'entraînements, les jeunes filles s'entraînent parfois plus de 35 heures par semaine. Le rapport interpelle aussi sur l'alimentation des jeunes sportives. Il préconise des « conseils nutritionnels réguliers, précis et personnalisés pour permettre l'adaptation des apports caloriques et protidiques à la dépense énergétique ». En effet, d'excellentes équipes médicales ne sont pas toujours présentes dans toutes les structures.

Le Conseil de l'Europe conseille de/d'...

1. ...pratiquer les entrainements en groupe.
2. ...apprendre à doser les charges pour les sportifs.
3. ...faire un échauffement avant l'entraînement.
4. ...fâire des pauses entre deux entrainements.