



L' Association Genevoise des Entraîneurs (AGE), le Service Santé de la Jeunesse et le DIP  
présentent

## « LA SANTE DES JEUNES SPORTIFS »

*Prise de notes : Yann Bernardini*



[http://www.universalsports.com/pics21/200/ED/EDMVUMABPOU\\_NPVY\\_20090303163814.jpg](http://www.universalsports.com/pics21/200/ED/EDMVUMABPOU_NPVY_20090303163814.jpg)



<http://img.aujourdhuilachine.com/media/photo/entrainement%20jeunes%20sportifs.jpg>

### Conférenciers :

- |                         |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------|
| - Docteur Per Bo Malher | : Service de Santé de la Jeunesse |
| - Christine Batellaan   | : Diététicienne                   |
| - Alexandre Etter       | : Psychologue du sport            |

**Lieu :** Service de la Santé de la Jeunesse – Rue Glacis-de-Rive 11

**Date :** Le mardi 06 octobre 2009

## **Docteur Per Bo Malher :**

Dans nos sociétés, le sport devrait être normal et nous devrions plutôt surveiller ceux qui ne pratiquent aucune activité sportive et ne font rien.

Certaines études ont été faites afin de constater si le sport a une quelconque influence sur la scolarité : *les études tendent à expliquer que les enfants qui ne font pas de sport sont moins réceptifs.*

Le sport est un droit essentiel à l'être humain, on doit donc permettre et encourager les enfants à pratiquer un sport et bouger.

Un entraînement précoce dans une discipline n'est pas forcément un gage de réussite pour devenir un champion.

Par contre, l'environnement familial et la génétique joue un grand rôle dans le futur d'un champion.

En termes de blessures, les sportifs, par définition, vont toujours à la recherche de leurs limites, ce qui entraîne inévitablement de temps à autre des blessures.

Un point tout à fait rassurant est le fait qu'il n'existe pas de différences significatives au niveau des blessures entre les sportifs d'élites, les sportifs amateurs et les citoyens lambda.

Le repos pour certains jeunes se résume ainsi :

**« C'est des moments où ce n'est pas l'adulte qui me dit ce que je dois faire... »**

Une blessure, qui se peut d'être imaginaire, peut expliquer le désir d'arrêter une carrière. Le corps étant ainsi le seul moyen d'expression de l'athlète pour dire STOP.

## **Christine Batellaan :**

Les produits laitiers sont bons pour les os car ils les consolident et les renforcent.

La recommandation en produits laitiers pour un adolescent est de 4 à 5 produits journalier (adulte = 3 à 4).

Le lait de soja et plus dilué que le lait de vache. Il faudra ainsi en prendre deux fois plus.

L'hydratation est essentielle pour les jeunes sportifs, que ce soit avant, pendant et après l'effort (entraînement et match).

Il faut faire attention avec certains aliments et leur capacité à être assimilé par le sang. Ainsi les Corn Flakes, le blé et le riz soufflé sont des aliments dont le glucose est très vite assimilé par le corps et qui n'amènent de l'énergie qu'à très court terme.

Voici la règle d'or en matière d'alimentation :

- **Besoin individuel**
- **Bon sens indispensable**
- **Expérience conseillée**

## **Alexandre Etter :**

Le sportif est amené à gérer au mieux son planning et à jongler constamment entre sa scolarité et son sport.

En tant qu'entraîneur, nous devrions reconnaître les signes qui amènent un sportif, et notamment les jeunes, vers une surcharge qui peut entraîner le burn out.

Tout sportif a besoin d'énormément de travail pour s'améliorer dans son sport, avant d'acquérir une maîtrise puis enfin accéder à l'excellence dans la pratique de son activité.

Même les sportifs et athlètes moins doués ont une chance d'atteindre l'excellence et de réaliser leur rêve. A défaut des athlètes doués qui ont un don inné, cela peut prendre plus de temps. Toute la question est quand est-ce que l'on atteindra l'excellence. Sera-t-il trop tard à ce moment là ?

Le rôle des parents dans la réussite de leur enfant est essentiel. Ils sont là dans les bons comme dans les mauvais moments.

C'est le niveau de performance qui donne un résultat.

On ne peut pas mettre la charrue (résultat) avant les bœufs (travail => performance).

Tout sportif rêve d'atteindre l'excellence dans la pratique de son activité et non pas de gagner des médailles. Si l'on résume cela a un gâteau qui serait la maîtrise / la performance, la cerise serait le résultat et les médailles... !

Beaucoup de gens oublient cela trop souvent...