



Le vélo pour grandir

Pour l'enfant la vie est un jeu permanent et dans cet univers ludique il va tester chaque jour ses nouveaux pouvoirs.

De la naissance jusqu'à l'âge adulte, en passant par l'enfance et l'adolescence, le parcours est long et plein d'embuches. C'est toute une construction progressive qui se fait par étapes et quelques pauses relatives, maturation oblige.

> Daniel Jacob, instructeur fédéral

Ne considérons pas l'enfant comme un adulte miniature. La compréhension de son développement physiologique mérite attention de la part de tout parent ou éducateur soucieux de son développement optimal. D'autre part, un jeune cheminera selon sa propre logique, ses aspirations, très différentes des motivations d'adultes. Pour lui, la vie est un jeu permanent et dans cet univers ludique il va tester chaque jour ses nouveaux pouvoirs. Le vélo est un des moyens privilégiés pour les exercer. Nous nous proposons ici de mieux connaître ce développement pour mieux l'accompagner. Et peut-être de revisiter quelques idées reçues (cf. encadré ci-contre).

Priorité sera donnée au développement de toutes ces ressources naissantes qui ne demandent qu'à s'épanouir. Plus tard, pour l'adolescent puis l'adulte, il s'agira de les entretenir de façon à maintenir au plus haut ce capital santé développé (ou non) lors des premières années. De les optimiser pour continuer à prendre plaisir à toutes pratiques physiques.

QUELQUES IDÉES REÇUES

• **Pas d'efforts trop explosifs pour les enfants ? >> FAUX**

Au contraire l'enfant a besoin de ce type de sollicitation. De plus, c'est sans risque pour lui. Parmi ses jeux favoris, spontanés : la poursuite.

• **Pas d'effort de type lactique avant l'âge adulte ? >> INEXACT**

Il est vrai que les capacités de retraitement de l'acide lactique, chez l'enfant, sont limitées. Mais dans la mesure où sa filière aérobie est très réactive (inertie réduite) le processus lactique est peu sollicité. Et par contre, pour que cette filière se développe, il est important de la stimuler.

• **Priorité à l'endurance ? >> INEXACT**

Au contraire, trop d'endurance va favoriser la conversion des fibres musculaires, indifférenciées au départ, en fibres lentes. Or il sera difficile de revenir en arrière. Donc priorité à la vitesse et à la puissance pour que l'enfant se constitue un beau capital de fibres rapides.

TÉMOIGNAGE DU PROFESSEUR FRANÇOIS CARRÉ

« Les enfants ont perdu 25 % de leurs capacités physiques ! »

Qu'en est-il, selon vous, du capital santé de nos enfants ?

Le capital santé se construit jusqu'à 18 ans. Cela veut dire que nos enfants, qui passent actuellement plus de trois heures par jour devant des écrans, risquent d'avoir une espérance de vie moins longue que la nôtre. Les enfants de la génération actuelle ont perdu 25 % de leurs capacités physiques par rapport à la génération précédente. On constate une augmentation de l'inactivité physique et du temps passé assis dans le mode de vie actuel des enfants et des adolescents. Ces temps d'inactivité participent grandement à la progression inquiétante du surpoids et de l'obésité qui touchent les jeunes. Ce surpoids associé à la sédentarité explique la réduction de leurs capacités physiques. La perte d'endurance est proportionnelle à l'augmentation du poids et de la masse grasseuse, c'est un cercle vicieux. Quand on sait que l'endurance est l'un des meilleurs marqueurs d'une bonne santé cardiovasculaire, il serait temps qu'ils recommencent à bouger ! Bouger avant tout sans que ce soit une pratique sportive.

Ce phénomène est une véritable bombe à retardement

Actuellement, nous voyons des enfants de 14 ans qui présentent un

diabète de type 2. Or, j'avais appris lors de mes études de médecine que le diabète de type 2 renvoie à la maturité, donc à partir de 40 ans. Or, un enfant de 14 ans qui est diabétique arrêtera de travailler à 35 ans. Quelle société sera capable d'avoir 5, 10, voire 15 % de personnes qui arrêteront de travailler dès 35 ans ? L'augmentation de la pression artérielle, de la glycémie, du cholestérol et le risque de surpoids sont essentiellement liés aux temps devant les écrans.

Afin de leur permettre de développer leur capital santé, les enfants et adolescents devraient pratiquer une heure d'activités physiques par jour et moins de deux heures devant les écrans. Ils en sont loin pour ce qui concerne les activités physiques, alors que le temps qu'ils passent devant les écrans est actuellement de près de trois heures.

D'autre part, pour un enfant, il est important qu'il puisse diversifier ses activités sportives. Le plaisir et le désir avant tout !

(Recueilli en janvier 2022 - Pr François Carré, professeur en physiologie cardiovasculaires au CHU de Rennes et cofondateur de l'Observatoire de la sédentarité.)

situations de pilotage de plus en plus complexes. Ce type de jeux avec défis multiples et variés répond tout à fait à ses centres d'intérêt et participeront au développement de ses qualités neuromusculaires. Ainsi qu'à son plaisir de pratiquer.

Mais il y a urgence !

En effet la génération des 7-18 ans se prépare des lendemains à hauts risques. En une génération seulement, la perte des capacités physiques a chuté de manière spectaculaire. À qui la faute ? (cf. témoignage du Pr Carré).

Et nos Écoles françaises de vélo dans tout ça ?

Il nous semble que tout éducateur doit avoir comme souci de permettre à chaque enfant qui lui est confié de favoriser le développement de son capital santé. Chaque séance devrait donc

proposer des situations sollicitant les trois composantes de ce capital : énergétique, biomécanique et neuromusculaire. En ce sens, les séquences de pilotage sur zones, avec gradation dans les difficultés, nous semblent tout à fait indiquées pour stimuler les ressources neuromusculaires (équilibre, analyse rapide de l'environnement, vision périphérique élargie...).

Quant aux stimulations énergétiques et biomécaniques, nous avons montré qu'elles ne sont efficaces que lors de sollicitations brèves mais explosives et/ou de haute intensité d'une durée de quelques minutes. Il est donc nécessaire de prévoir à chaque séance des défis ludiques qui vont favoriser ce besoin de « lâcher les chevaux ». Peut-être qu'un jour ce paramètre sera pris en compte dans le programme de nos critères et que l'énergétique y trouvera sa juste place.

Les conseils de Vivons Vélo

Lorsque l'on pratique le vélo, on a à cœur de transmettre cette passion à son enfant mais tendance parfois à le surprotéger, à le brider alors même qu'il a besoin d'expérimenter de nouvelles choses.

Nos conseils.

- Lors de vos sorties vélo avec votre enfant, ne pas hésiter à alterner période de puissance (sprint) avec des moments plus calmes (endurance, longue distance...).
- Si possible variez les terrains : route, chemins, bosses, etc. Travailler par exemple des exercices d'équilibres.
- Faites faire du vélo route et VTT à votre enfant - deux pratiques complémentaires qui permettent d'exploiter toutes les ressources énergétiques, biomécaniques et neuromusculaires.
- Pour votre enfant, et vous, pratiquez une activité physique régulièrement (vélo, marche, etc.), si possible quotidiennement.
- Si besoin, ne pas hésiter à contacter un club avec des éducateurs qui sauront accompagner au mieux votre enfant dans sa pratique vélo.

vivons vélo

Rouler n'a jamais fait autant de bien

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur



En conclusion

Non, l'enfant n'est pas, du point de vue physiologique, ce petit être fragile tel qu'on nous le présente parfois. Bien plus risqué serait de le laisser devant ses écrans. Il a besoin d'exprimer pleinement toute cette énergie qu'il sent monter en lui : par une activité cycliste (ou autre) variée, ludique dans laquelle il éprouvera du plaisir.

Le plaisir de réussir chaque jour ce qui semblait insurmontable la veille. Ce développement ludique passe par des sollicitations variées et qualitatives. De la qualité, de l'explosivité, du défi. Des jeux avec parfois l'émotion que procure la prise de risque... sécurisée. Et de temps en temps, peut-être, des aventures avec rayon d'action plus large pour partir (à vélo) à la découverte du vaste monde ! ■