Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 4

Artikel: Classes "sport et danse" dans le canton de Genève : suivi médico-sportif

Autor: Schnyder, J.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998783

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

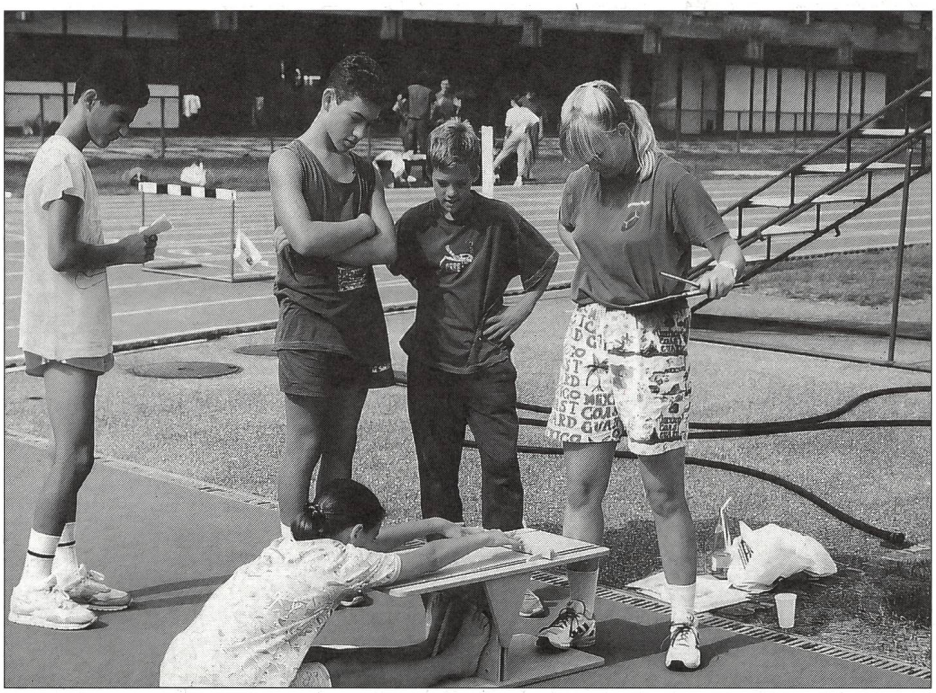
Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Classes «sport et danse» dans le canton de Genève

Suivi médico-sportif

Dr J. Schnyder et al.
Photos: mises à disposition



Sous l'impulsion de certains enseignants et de l'Association pour le Ballet de Genève, les premières classes «sport et danse» sont nées en 1980 et le Service de santé de la jeunesse a reçu le mandat du suivi médico-sportif des élèves. Voici le résumé des résultats d'une étude empirique menée de 1980 à 1997, sous la direction du Dr J. Schnyder. ***(Ny)***

Les enfants qui suivent les classes «sport et danse» bénéficient donc d'un horaire scolaire adapté leur permettant de pratiquer des entraînements le matin et le soir, ainsi que de jouir d'un suivi médico-sportif durant les trois années du cycle d'orientation. Ces jeunes, filles et garçons, viennent de toutes les disciplines sportives, à l'exception des sports d'équipe. En effet, les modes de sélection et les contraintes d'entraînement des sports d'équipe divergent trop de ceux des sports individuels pour être intégrés dans cette étude.

Depuis 1980, 588 élèves, filles et garçons, ont suivi ces classes dont, entre autres, 117 issus de la danse, 86 de la natation, 76 du tennis, 36 de la gymnastique et 77 du hockey, etc.

Lors du Congrès suisse de médecine du sport qui s'est tenu à Genève en septembre 1997, nous avons eu l'occasion d'exposer nos expériences faites avec les élèves des classes «sport et danse».

Bien qu'elles soient mal connues dans le reste du pays, il est indiscutable que ces classes soulèvent un certain nombre de questions.

Nous vous présentons, ci-dessous, un résumé de notre expérience.

Renseignements:
Centre de médecine d'exercice du Service de santé de la jeunesse,
11, Glacis-de-Rive, 1211 Genève 3.
Tél. 022/787 61 50/57, fax 022/787 61 71.
Dr J. Schnyder, médecin-chef, C. Batelaan, Dr L. Bizzini, Dr S. Guinand, Dr P. Mahler, M. Piffaretti, F. Rod Liz, C. Rodriguez.

Objectifs

Les objectifs du Centre de médecine d'exercice au sein des classes «sport et danse» sont les suivants:

- Appliquer et divulguer des principes préventifs reconnus dans le domaine sportif.
- Récolter de l'information sur l'épidémiologie des blessures chez l'enfant sportif et la corréler avec les facteurs préventifs.

Notre intervention se fait en partie au niveau des classes «sport et danse», des clubs sportifs et des associations sportives.

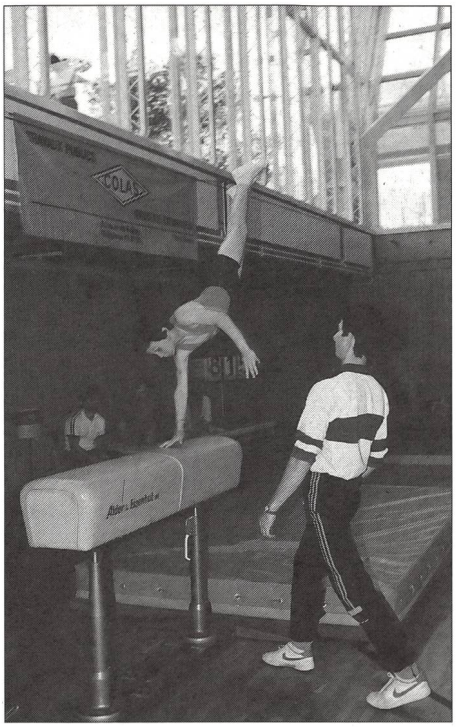
La récolte des données concernant les blessures et les facteurs de prévention chez les enfants des classes «sport et danse» a permis de tirer certaines conclusions importantes par rapport à la pathologie rencontrée par des adolescent(e)s pratiquant un sport de haut niveau (*Schnyder,* 1993; *Mahler,* 1995):

- Le nombre de blessures de surcharge augmente de façon significative entre 12 et 13 ans et 13 et 14 ans.
- Le nombre de blessures pendant les activités sportives organisées augmente de façon significative entre 12 et 13 ans et 13 et 14 ans.
- Les facteurs de prévention connus comme les étirements et les échauffements sont souvent mal appliqués dans les milieux sportifs.
- Les facteurs corrélant le mieux avec les blessures de surcharge sont les étirements, la force explosive, certains facteurs motivationnels et, dans une moindre mesure, les heures d'entraînement.

Soutien psychologique

Notre activité s'étend également au domaine psychologique où nous visons à aider le jeune sportif à harmoniser les motivations à la pratique sportive, à acquérir une attitude équilibrée face à la compétition, ainsi qu'à gérer efficacement le temps consacré à l'école, aux sports, aux loisirs et au repos. Lors des entretiens psychologiques, nous sommes confrontés à plusieurs problèmes que les adolescents rencontrent dans leur sport: anxiété précompétitive, conflit avec l'entraîneur, manque de résultats, difficulté à concilier sport et études, surmotivation.

L'enfant surmotivé (en excès de motivations intrinsèques) se présente du point



de vue psychologique comme quelqu'un de perfectionniste et d'hyperresponsable; il aura tendance à l'individualisme, à l'hyperactivité et à l'impulsivité. L'intervention nommée «conseil psychologique cognitif» (*Bizzini,* 1995) permet dans ce cas de réajuster les motivations, de rééquilibrer les activités, ainsi que d'élargir le répertoire des ressources d'adaptation.

On connaît bien les risques encourus par les jeunes surmotivés, notamment ceux liés aux blessures de surcharge et à l'équisement psychologique ou «burnout» (voir MACOLIN N° 9/1997).

Nous avons étudié le phénomène du «burnout» chez le jeune sportif de 12 à 15 ans (*Piffaretti,* 1997) dans le but de nous doter d'un instrument capable de détecter les cas à haut risque de surcharge et de recueillir des données quant aux bénéfices de la structure des classes «sport et danse». Un questionnaire nord-américain (EABI) relatif au «burnout» chez les jeunes sportifs a été soumis en version française à 118 sujets âgés de 12 à 15 ans, pratiquant un sport de compétition et fréquentant l'école soit dans le cadre des classes «sport et danse» à horaire adapté, soit dans les classes «traditionnelles». Les données ont été élaborées à l'aide d'une analyse factorielle et d'une analyse de variance. Les résultats montrent que les jeunes, en avançant dans l'âge, semblent moins protégés du risque de «burnout» dans une structure traditionnelle que dans les classes «sport et danse», et que les filles tout particulièrement bénéficient d'une structure avec un horaire adapté à leurs exigences d'entraînement.

Enfin, les élèves pratiquant un sport d'équipe en particulier semblent bénéficier de la structure des classes «sport et danse».

Approche diététique

L'approche diététique dans les classes «sport et danse» vise à favoriser la responsabilité de l'adolescent face à son alimentation. A travers des questionnaires et des interventions en diététique dans les classes, il est possible de cerner la situation nutritionnelle globale pour l'ensemble des élèves, ainsi que celle de chaque adolescent. Nous constatons que certains besoins nutritionnels chez l'adolescent ne sont pas couverts: par exemple, la consommation de produits laitiers est insuffisante, d'où une carence en calcium. La consommation de fruits et de légumes est également insuffisante, si bien que la vitamine C et les fibres sont peu présentes. Par ailleurs, l'alimentation est souvent hyperlipidique et riche en sucres raffinés. De plus, nous pouvons remarquer que le comportement alimentaire (attrait pour les fast-foods, grignotages entre les repas, régimes amaigrissants non équilibrés, etc.) n'est pas toujours adéquat. L'environnement socioculturel dans lequel évoluent les adolescents ne favorisant pas souvent un bon équilibre nutritionnel, il est important de pouvoir conseiller et informer les jeunes.

Nous insistons auprès des jeunes sur l'importance des points suivants: le petit déjeuner, les collations, l'équilibre alimentaire (les groupes d'aliments, le pique-nique, les menus, etc.); l'apport hydrique est également traité sous ses aspects quantitatifs et qualitatifs (choix des boissons prises régulièrement avant, pendant et après le sport); des conseils plus spécifiques de l'alimentation du sportif, tels que l'alimentation en période d'entraînement, de compétition sont également dispensés.

Conclusion

Nous espérons que ces résultats pourront servir de base pour réévaluer les possibilités d'un encadrement, afin de permettre aux jeunes sportifs suisses concernés de concilier scolarité et carrière sportive et ainsi faire une réelle prévention.

Sur le plan scolaire, les résultats des élèves des classes «sport et danse» sont plutôt meilleurs que dans l'ensemble de la population et sur le plan sportif, 18 élèves sont devenus professionnels et 12 ont accédé aux cadres nationaux dans leur discipline.

Bibliographie

Bizzini, L.: Le conseil psychologique cognitif auprès de jeunes sportifs: théorie et pratique de l'intervention, in: Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 2, pp. 33 à 38, 1995.

Mahler, P.: Epidemiology of injuries and their relation to preventive means among adolescents practicing high level sports, in: Children in sport, pp. 184 à 189. Ed. F. J. Ring, 1995.

Piffaretti, M.: Le phénomène du «burnout» chez les jeunes sportifs, in: MACOLIN N° 9/1997, pp. 14 à 16, Macolin 1997.

Schnyder, J.: Correlation between intensive sports activity. Growth delay and injuries in young athletes, in: Pediatric exercise science 4 (5), p. 467, 1993. ■

Solution
Un jeu et on «spor't» mieux...

La tête au carré:
1. Passe – 2. Atout – 3. Sourî – 4. Surir – 5. Etiré