

## CONSEILS

**Docteur Pierre Ortega,**  
médecin du sport et président  
du comité médical de la FFM

L'enfant n'est pas un modèle réduit de l'adulte, mais un individu en construction. Aussi la pratique du sport moto doit-elle être en permanence adaptée à son statut évolutif.

**Métabolisme.** L'enfant sportif met en jeu une adaptation cardio-respiratoire plus rapide et plus efficace que l'adulte, au prix d'un rythme cardiaque élevé mais d'une fatigabilité supérieure en raison de la faiblesse de ses réserves énergétiques. Son temps d'activité doit donc être plus bref, entrecoupé de temps de pauses lui permettant de récupérer. La pénibilité de l'effort apparaît chez l'enfant plus tardivement (encore plus chez un enfant très motivé ou poussé par son entourage) et sa tendance sera de la minimiser. Il appartient donc aux adultes qui l'entourent d'anticiper la fatigue et les risques qui lui sont associés en adaptant la fréquence ou la durée de la pratique. Ces périodes de récupération seront mises à profit pour lui apporter hydratation et apport énergétique indispensables à la



dépense liée à l'effort mais aussi aux besoins essentiels, dont la croissance.

L'enfant transpire peu avant la puberté et a donc du mal à éliminer la chaleur produite par l'activité physique. Ceci l'expose au risque de coup de chaleur, majoré dans le sport moto par une tenue vestimentaire et des protections qui aggravent le phénomène. Il faut boire de l'eau essentiellement, voire des boissons «énergétiques de

l'effort». Mais en aucun cas des boissons dites «énergisantes» non indiquées chez le sportif en raison de l'apport trop important en sucre, et contre-indiquées chez l'enfant de par la présence d'excitants type caféine.

À la fin de la séance, un goûter associant un bol de lait et des céréales apportera les éléments indispensables à une parfaite récupération. Vous n'oublierez pas de réadapter sa tenue vestimentaire à cette occasion, le rapport poids/surface de l'enfant faisant qu'il se refroidit très vite à l'arrêt de l'activité.

### **Développement psychomoteur et niveau de pratique.**

Le premier détermine les capacités d'apprentissage technique. Il est déconseillé voire dangereux de vouloir «brûler» les étapes! Le second est lié à l'âge, certes, mais surtout au gabarit de l'enfant. Poids et taille doivent être mis en balance avec le poids du matériel utilisé, mais surtout avec l'accélération liée à la puissance de la moto. Ceci pose le problème de la compétence à changer de cylindrée: mieux vaut redoubler dans une catégorie que de s'envoler avec une cylindrée supérieure. Pour ceux qui seraient tentés de contrecarrer ce phénomène

en faisant de la musculation, sachez que le développement de la masse musculaire nécessite des hormones et ne peut se faire avec un bon rendement qu'après la puberté. Le risque pesant sur les cartilages de conjugaison avant leur soudure sous l'effet de la poussée hormonale incite à la prudence. Malgré l'évolution d'éléments de protection adaptés au gabarit, il faut par ailleurs garder à l'esprit que le risque traumatique est présent dans la pratique compétitive, et qu'il est d'autant plus dommageable qu'il survient sur un os non mature.

Le sport chez l'enfant doit être un élément de son développement, uniquement ludique lors des premières années. La compétition génère un stress supplémentaire qui doit rester acceptable pour lui. Le plaisir doit rester le moteur de cette pratique, et lorsque certains signes d'alerte apparaissent sous forme de fatigue (chutes répétées), de tristesse, de troubles du sommeil ou de l'appétit, il faut réévaluer le bénéfice de cette activité pour l'enfant et son intégration dans un emploi du temps déjà bien chargé, sous peine de le mettre en danger. Attention également au risque de marginalisation lié à une spécialisation trop précoce.