

PARENTS, VIGILANCE SUR VOS ADOS !

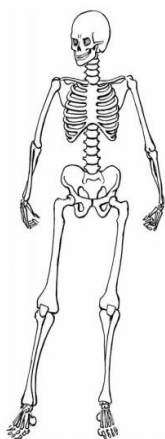
ADOLESCENCE, PIC DE CROISSANCE.



© Can Stock Photo - csp18898921

L'adolescence, occasionne un bouleversement radical.

De 11 à 13 ans chez les filles et de 13 à 15 ans en moyenne chez les garçons, on assiste à un pic de croissance qui correspond à une accélération significative de la poussée en longueur du squelette.



Cela se traduit par un gain de taille de 9 cm chez les filles et de 10,5 cm chez les garçons en un an.

Cela peut générer des pathologies spécifiques avec réactions inflammatoires au niveau cartilagineux ou tendineux ou encore au niveau des insertions sur les périostes. Ainsi la maladie d'Osgood est fréquente. Il est donc nécessaire de libérer les tensions en étirant régulièrement le quadriceps et surtout en évitant les exercices en flexion complète comme dans les positions accroupies.

Le corps devient un étranger pour le sujet lui-même.

Il y a une perte de repères dans le sens où l'adolescent ne peut plus se référer à son corps idéalisé d'enfant, et il ne peut pas davantage se référer à ce corps dont il ne perçoit pas encore les limites clairement. Il va falloir le mettre à l'épreuve pour en percevoir les limites, se le réapproprier dans la reconstruction de l'image du corps.



On comprend donc les incidences physiologiques et la difficulté à construire un schéma corporel dans de telles conditions. Ce phénomène est accentué par la prise de masse musculaire et l'arrivée à maturité du maillage de collagène assurant le soutien des différentes unités qui constituent le muscle.



Il donc nécessaire, sur cette période, de prendre du recul sur l'évolution du joueur, et, ne surtout pas remettre en cause ses capacités. Ce phénomène de déficits de repères engendre une vraie perte de cohérence des mouvements ce qui génère une sensation de régression du joueur.



L'éducateur n'est pas en cause, le joueur n'est pas devenu nul.

Soyez tolérant, Il suffit d'être patient !

Johann GOURMAND