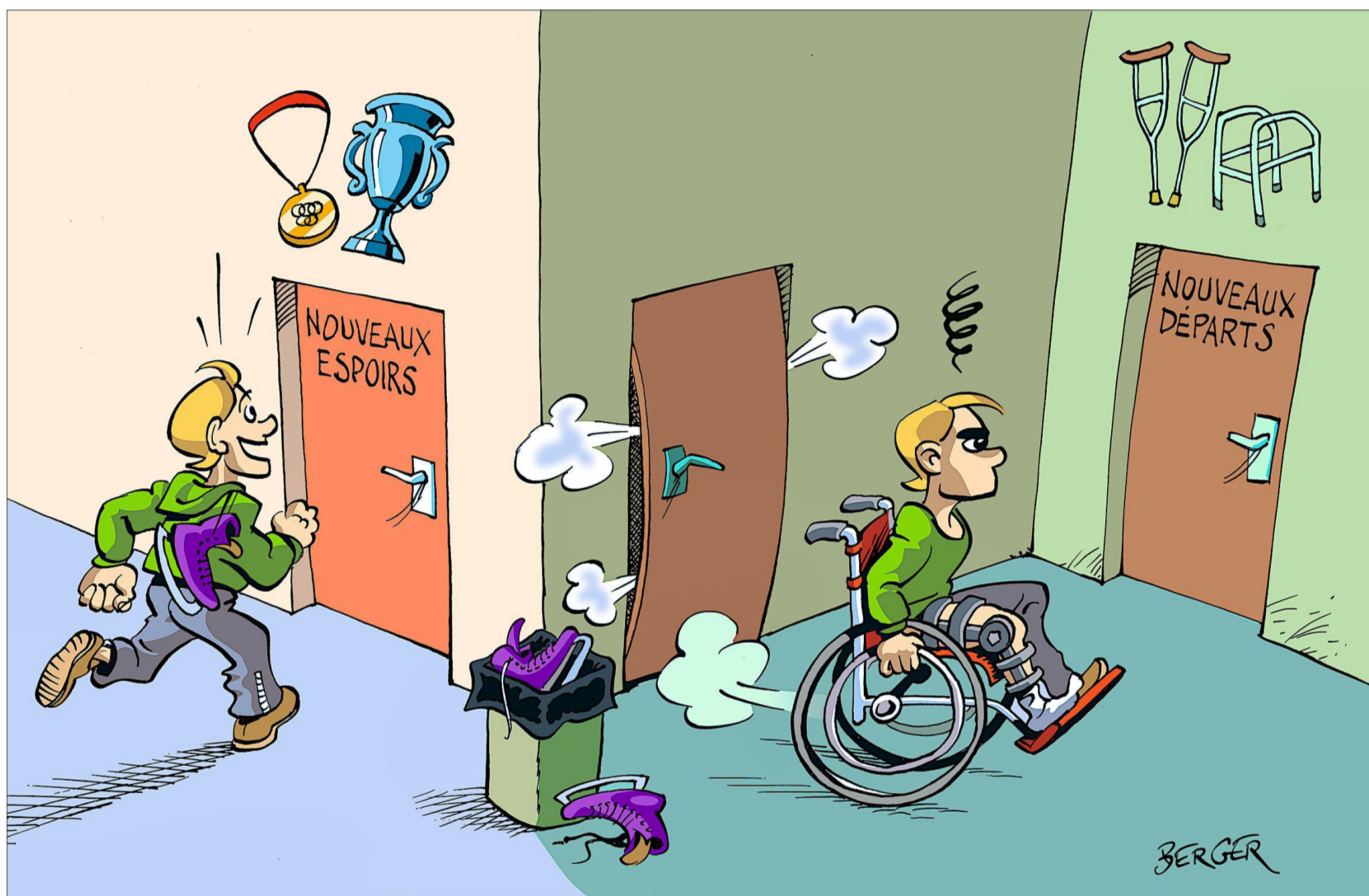


Quand les talents mineurs sont exposés aux risques majeurs

/// Certains prodiges sont propulsés dans l'élite face aux adultes avant leur 16^e anniversaire.

/// Ces promotions précoces présentent des bénéfices comme certains risques pour la santé.

/// Décryptage d'un phénomène à encadrer pour aboutir à la carrière professionnelle espérée.



QUENTIN DOUSSE

PHÉNOMÈNE. A 48 heures d'intervalle, le hockeyeur biennois Jonah Neuenschwander et le footballeur zurichois Parfait Coulibaly ont signé leurs débuts dans l'élite à 15 ans. Prématuré pour les uns, prometteur pour les autres. Ces deux cas récents suscitent le débat: faut-il pousser ou protéger ces adolescents face à des adultes souvent sans ménagement?

Clémence et Axel Gobet, eux, avaient tout juste 8 ans au mo-

ment de disputer leur premier championnat de Suisse junior de gymnastique artistique. La norme dit-on pour ces sports à maturité précoce. «Cette compétition arrivait assez tôt, mais c'était un bon moment. Même si j'avais oublié pas mal d'éléments au sol...» sourit l'Orsennenois, confronté à une autre réalité en équipe nationale.

«J'ai beaucoup appris»

Six entraînements par semaine, des pressions diverses, la fatigue et les blessures qui

en ont découlé. Poignet, dos, coude, genou ou hanche: rares sont ses articulations indemnes. Axel Gobet soigne justement une cheville en éclats. «J'ai pleuré une ou deux fois, comme lorsqu'on me forçait pour la souplesse ou qu'on me criait dessus. En y repensant, c'était un peu violent en effet», glisse le Glânois de 20 ans, pour qui vie sociale rimait avec vie en salle. «Oui, mais je ne regrette rien. La gym a été une bonne expérience de vie de laquelle j'ai beaucoup appris.»

Axel Gobet s'y était fait parce que la discipline l'imposait. Noélie Haymoz vit une situation analogue sur la glace, où elle s'entraîne une quinzaine d'heures par semaine à côté d'une scolarité en pré-gymnastique. Tout sauf évident à 14 ans. Ses parents veillent d'ailleurs sur son emploi du temps «pour éviter la surcharge physique et surtout mentale», souligne son papa Yvan. D'entente avec ses coaches, on a établi des règles pour lui aménager des plages de repos. C'est non négligeable si on veut que Noélie dure et qu'elle ait du plaisir à patiner.»

bourgeois. Les contraintes sur les articulations sont déléteres, en particulier durant la période de croissance, avec un risque d'arthrose dès 30 ans.»

Faire moins, mais mieux

Sa solution pour une pratique saine à haut niveau? S'entraîner moins, mais mieux et de manière diversifiée. Cela suivant un plan basé sur la courbe de croissance de l'enfant et des charges spécifiques de sa discipline. «Ce suivi spécialisé est en train de se mettre en place dans le canton», dévoile Grégoire Schrago. Le but étant d'anticiper les blessures de surcharge pour les filles dès 10 ans et les garçons dès 13 ans.»

Aux parents, médecin ou psychologue (*lire ci-contre*) s'adjoint un autre acteur important: l'entraîneur. A 14 ans, François Gilliard était monté sur le ring «sans casque et avec la crainte du K.-O.». La boxe a évolué et protège mieux ses combattants, selon le coach historique du Boxing-Club Châtel-Saint-Denis. «J'y suis très vigilant, mais je vois encore trop d'entraîneurs laissant des enfants prendre des coups avant de stopper le combat.» Protéger les talents mineurs exposés aux risques majeurs est capital pour connaître le succès à terme. Quitte à devoir renoncer à une victoire d'un soir. ■

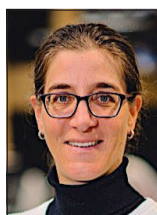
Que dit le règlement?

Si certains sports – comme le plongeon ou le patinage artistique – ont légitimé, il n'existe aucune limite d'âge minimum universelle. Chaque fédération internationale établit ses règles qu'il incombe aux athlètes de respecter. Ainsi la skat-boardeuse japonaise Momiji Nishiya fut la plus jeune championne olympique de l'histoire, à 13 ans.

Un tel cas pourrait-il se produire sous nos latitudes? «Théoriquement possible», la participation d'un ado aux JO n'est guère encouragée par Swiss Olympic. «Les Jeux sont liés à une très forte pression et il est de notre responsabilité de protéger les talents», répond l'organisation faitière, précisant que «chaque cas serait examiné avec soin».

A l'exemple de la tireuse soleuroise Emely Jäggi, 15 ans, privée des Jeux olympiques à Paris par sa fédération. Une décision louable lorsqu'une médaille est à portée de fusil. Le principe de précaution l'a emporté et Emely Jäggi reviendra au mieux en 2028. Majeure et certainement mieux «armée» pour répondre aux attentes nées de son talent. QD

Trois questions à... Laurence Chappuis



Psychologue du sport et psychothérapeute, 46 ans, travaille au centre SportAdo (12-20 ans) du CHUV et en cabinet privé à Lausanne

Quel danger guette un adolescent propulsé dans le monde des adultes?

En phase de grands changements physiques et psychologiques, l'ado est vulnérable. Il n'est pas forcément capable de dire stop. Son cerveau se développe jusqu'à 25 ans. Avant d'arriver à maturité, il peut être impulsif et se mettre dans une situation à risques. Il faut donc l'accompagner et le préserver du surplus de pression que peut engendrer une compétition élite. Sans parler des blessures ou de la surcharge possibles en menant deux vies (sportive et étudiante) très intenses.

Quel rôle jouez-vous sous l'angle de la santé mentale?

On travaille aujourd'hui dans la prévention. Avec l'ado, ses parents, son entraîneur et son médecin, on effectue des bilans réguliers pour repérer les signes de fatigue et les limites à ne pas franchir. La question déterminante à se poser: ai-je toujours du plaisir? Le but du sport d'élite n'est pas de «détruire» les jeunes, mais de les amener en bonne santé au meilleur niveau.

Que faire dans le cas d'un gymnaste amené très jeune à la compétition?

Il est très important d'être attentif à son développement physique et psychique. Mais il faut soigner particulièrement l'accompagnement mental et le développement d'une sphère sociale à côté du sport. Tout ado a besoin de loisirs ou d'activités sans exigence de résultat. Il est important de l'aider à s'ouvrir et à sortir du strict objectif sportif. Aux parents enfin, je conseille de se demander régulièrement si leur enfant est «normalement heureux» ou trop souvent irritable et fatigué. C'est à eux d'y veiller en premier. QD