

Le sport, souffle indispensable pour la famille



Edmée DE CATUELAN

Présidente de l'association Famillathlon

Une enquête sur le temps partagé¹ révèle que 43 % des parents consacrent moins de deux heures par jour dans la semaine à leurs enfants et seulement 19 % partagent avec eux des activités de loisirs ou sportives la majeure partie du week-end. Les Français sont pourtant en demande de temps en famille.

Quand on interroge les parents sur ce qui les empêche de passer du temps avec leurs enfants, ils citent les soucis de coordination d'emploi du temps, leurs conditions de travail et les problèmes de budget. Et le troisième frein cité, à 34 %, est l'invasion des écrans (tv, mobiles, tablettes). Cette proportion monte même à 40 % chez les familles qui comptent au moins un ado.

Signe de fatigue ou de surmenage, 60 % des parents interrogés placent dans leur priorité « le besoin de prendre du temps pour soi et de faire le break » bien avant celui « de faire du sport » (39 %). Près d'un parent sur trois (31 %) partage moins d'une demi-heure d'activités de loisirs ou sportives dans la semaine avec son ou ses enfants¹. Et plus de la moitié des parents ne pratique aucune activité physique ou sportive avec ses enfants².

Pourtant, 66 % des Français citent l'entretien physique (32 %), la santé (24 %) et le bien-être (20 %) comme les premiers facteurs les encourageant à pratiquer un sport.

Si pratiquer une activité physique ou sportive pour le plaisir n'est citée qu'en quatrième position par les adultes, heureusement, chez l'enfant, la notion de plaisir est primordiale : c'est, pour 25 % d'entre eux, la première motivation à la pratique d'une activité physique ou sportive².

Les activités physiques et sportives ont des vertus reconnues

La promotion de l'activité physique ou sportive et la lutte contre la sédentarité sont des enjeux importants de santé publique. Les sports sont aussi bénéfiques pour la santé mentale : remède contre le stress et la déprime et moteur de confiance en soi.

Le rapport de l'atelier « Un sport sain et éthique » de l'Assemblée du sport, en 2011³, met en évidence que « le sport est l'un des leviers éducatifs dont la société dispose et il est important de définir les moyens de partager ses valeurs. Respect (de soi, des autres et de l'environnement, des règles...), solidarité, vivre ensemble, éducation, citoyenneté, équilibre physique et mental (plaisir, épanouissement de la personne...), lien social, familial, intergénérationnel, égalité des chances. »

L'atelier « Sport de haut niveau » précise que « la promotion du sport et des sportifs de haut niveau comme vecteur de l'exi-

gence, de l'engagement et du travail, a toute sa place dans notre système éducatif. »

Faire bouger les familles

Les parents jouent un rôle clé pour inciter les jeunes générations à bouger : tout d'abord, le comportement des parents a une influence directe sur celui des enfants : 65 % des enfants pratiquent une activité physique ou sportive, mais on observe que ce pourcentage chute à 56 % lorsque les parents n'en pratiquent pas eux-mêmes. Il apparaît que 72 % des enfants pratiquant une activité physique ou sportive ont des parents « sportifs »².

Ensuite, les parents jouent un rôle de prescripteur pour inciter les jeunes générations à bouger : dans 66 % des cas, ils interviennent dans le choix sportif de leurs enfants.

Il est important de favoriser une pratique régulière au plus jeune âge : les enfants habitués tôt à faire du sport ont plus de chance de garder cette bonne habitude à l'âge adulte.

Retrouver de la complicité entre parents et enfants

Pratiquer une activité physique en famille a d'autres bénéfices très positifs : c'est d'abord, selon le rapport « Sport, Adolescence et famille⁴ », « une disponibilité retrouvée. Celle-ci favorise la médiatisation par l'activité d'un

72%

des enfants pratiquant une activité physique ou sportive ont des parents « sportifs »

Les parents jouent un rôle de prescripteur pour inciter les jeunes générations à bouger.

1/ Enquête CCM Benchmark / Journal des Femmes pour le Famillathlon - septembre 2014.

2/ Baromètre Assureurs Prévention - juin 2015.

3/ Article 20 Minutes du 13 octobre 2015.

4/ Rapport « Sport, Adolescence et Famille » remis aux ministres Jean-François Lamour et Christian Jacob en novembre 2003.

dialogue parents/enfants de meilleure qualité et la transmission intergénérationnelle d'une pratique. Les parents et les enfants sont amenés à dialoguer, à se redécouvrir sous un aspect différent, et à prendre davantage le temps de s'écouter. » Cela peut resserrer les liens familiaux : la joie du sport et celle de partager un bon moment ensemble contribuent à la complicité familiale ; les relations intergénérationnelles sont facilitées. C'est un excellent outil de communication à l'intérieur de la famille. C'est un moyen de résoudre des conflits : pratiquer une activité ensemble peut aider à renouer un dialogue : par l'effet de l'effort commun, du but partagé, d'une motivation réciproque.

La pratique d'un sport en famille « peut apporter une cohésion familiale, renforcer ou apaiser des liens parents/enfants, confirme le Dr Marc Kopelowicz, pédopsychiatre responsable du service de l'unité pour adolescents de la clinique du Pays de Seine à Bois-le-Roi (77). Ça peut aussi modifier les places au sein d'une famille en apportant un peu plus d'égalité et ainsi donner de la confiance à l'enfant. »

Parce que dans chaque sport, il y a une discipline et des règles qui sont les mêmes pour tous. Et cela génère un sentiment de reconnaissance pour l'enfant, qui se sent valorisé.

Partager des valeurs

Le partage d'une activité sportive est aussi une aide à la parentalité, transmettant de façon ludique les valeurs de partage, d'entraide, de respect d'autrui et des règles, sans oublier le sens de l'effort.

Ainsi, les groupes de travail de l'Assemblée du Sport ont souligné qu'« il faut renforcer l'implication des parents dans les activités de loisirs des enfants et des jeunes et le soutien qu'ils apportent à ces activités, en les informant mieux de l'offre sportive existante sur le territoire. Il est proposé d'encourager les parents à s'investir dans l'école et

les clubs sportifs et développer les activités intergénérationnelles. »⁵

Bien choisir les activités sportives

« Attention, pratiquer un sport en famille ne doit pas être un moyen de satisfaire le désir des parents », alerte le Dr Marc Kopelowicz. Ça doit être un jeu, pas une compétition. La performance ne doit pas être une obligation qui répondrait à une ambition parentale qui pourrait entraver ou venir déranger le développement de l'enfant. »⁵

Il arrive aussi que l'enfant partage ses sports préférés avec ses parents. Ceux-ci peuvent y trouver le bénéfice de découvrir un nouveau sport, ou de reprendre une activité sportive, la présence de leurs enfants étant une source de motivation. La prudence est de mise sur les aptitudes physiques, bien sûr.

Quels sports pratiquer en famille ? Ceux où la pratique peut être réellement partagée, les parents n'y étant pas spectateurs de leurs enfants. Certains peuvent être pratiqués par plusieurs générations, comme les randonnées, les courses d'orientation, les sports de raquettes, les sports de précision. D'autres se partagent avec bonheur entre parents et enfants : les parcours santé, les sports collectifs comme le basket, le hand, le volley... Et, pour plus de sensations : accrobranche, rafting, canoë, voile, sports de glisse...

Encourager les activités en famille

En 2005, un « week-end du sport en famille » a été créé par le ministère des Sports, à la suite d'un rapport réalisé à la demande du ministre délégué à la Famille et du ministre des Sports. Au sein du groupe de travail « Sport, adolescence et famille », l'UNAF s'était naturellement déclarée « favorable à toute action médiatique valorisant le sport en famille et notamment l'organisation annuelle d'une manifestation nationale de ce sujet ». En 2005, l'association Famillathlon a pris en charge elle-même l'or-

Pratiquer une activité ensemble peut aider à renouer un dialogue : par l'effet de l'effort commun, du but partagé, d'une motivation réciproque.



ganisation d'un événement dans ce cadre à Paris, en partenariat avec l'UDAF 75 ; le concept consistait en l'organisation d'une journée festive et sportive pour les familles. Cet événement, qui se réalise aujourd'hui dans plus de 15 autres villes, est unique par son maillage entre le monde sportif et le monde familial.

Au quotidien, il existe des propositions de fédérations pour pratiquer dans l'année le sport en famille plus facilement : des licences « familles » avec des tarifs dégressifs, des horaires aménagés pour les familles qui veulent jouer ensemble, des tournois familiaux. Certaines associations proposent des activités « pères et fils ».

Mais évidemment, le meilleur moment pour pratiquer le sport en famille reste le week-end et les vacances scolaires. C'est un challenge de trouver le temps et l'occasion de rassembler tout le monde, mais cela vaut vraiment le coup !

Car la famille, premier lieu de la transmission et de l'apprentissage de la vie en société, est bien le meilleur lieu pour encourager le sport et par là même favoriser la santé physique et l'épanouissement de chacun. Et réciproquement, les activités sportives partagées sont une belle source d'équilibre pour la famille ! ●

65%

des enfants pratiquent une activité physique ou sportive



14, avenue René Boylesve
75016 Paris
E-mail : contact@famillathlon.org
www.famillathlon.org