Médiathèque: Quels sports pour votre enfant?

Ce guide a été conçu par deux enseignants d'éducation physique pour aider les parents à identifier les activités sportives adaptées à la personnalité et à l'âge de leur enfant.

Il y a les sports qui l'épanouiront, lui donneront du plaisir et l'aideront à se développer physiquement, socialement et psychiquement. Les parents sauront repérer les activités dangereuses et celles que leur enfant risque d'adopter sur un coup de tête et abandonner aussi vite.

Parmi les révélations de ce livre: la pratique de plusieurs sports est indispensable avant 12 ans et n'a jamais empêché un enfant de se spécialiser plus tard (et même de devenir champion!).

Trois sports sont incontournables et huit doivent être impérativement évités avant 15 ans. Chaque sport doit être pratiqué au moins 30 heures pour que les compétences motrices soient véritablement acquises.

Bonus:

- 27 sports passés en revue: principe, épreuves, avantages et inconvénients.
- Les problèmes de santé à surveiller en priorité
- L'éventail de ce que l'on peut attendre de l'école, d'un club, des associations privées et des associations sportives scolaires

Prêt d'ouvrage
Seners, F., Seners, P. (2012). Quels sports pour votre enfant? Vergèze: Thierry Souccar éd. ISBN: 978-2-36549-010-8

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO