

# Conseils pour l'inclusion des enfants et adolescents dans les courses sur route



## Aperçu

L'entraînement et la participation systématique à des épreuves d'endurance, sur de longues distances, peuvent poser des risques aux personnes qui n'ont pas encore atteint leur pleine maturité. L'objectif de ces conseils est de servir de guide aux organisateurs de course sur route concernant les âges minimaux pour l'inscription aux courses populaires, ainsi que la reconnaissance de leurs performances.

Il est généralement admis qu'une progression des distances maximales est recommandée pour les jeunes concurrents. Les enfants ne sont pas des petits adultes; leur anatomie et physiologie sont en développement et non pleinement à maturité. Voici quelques raisons pour ces recommandations :

## Risque de blessures de surutilisation

- Les fractures de stress sont le résultat du nombre de répétitions et de la quantité de force appliquée par répétition. Un enfant qui a des foulées plus courtes est sujet à plus de répétitions de l'impact pour couvrir la même distance qu'un adulte.
- Le cartilage articulaire immature est plus susceptible à une force transversale que le cartilage adulte, et il prédispose les enfants à l'ostéochondrite disséquante. Les blessures au cartilage de conjugaison, à cause de traumatismes répétés, sont des facteurs possibles de l'apparition de l'arthrite dans la hanche chez l'adulte.
- Les enfants sont plus susceptibles d'être blessés aux apophyses, tels que le tubercule tibial, résultant dans la maladie d'Osgood-Schlatter, et le calcanéus, résultant dans la maladie de Sever.
- Asynchronie de la croissance des os et l'élongation des tendons musculaires. Durant les périodes de croissance rapide, la croissance des os survient en premier avec une élongation retardée des tendons musculaires et une flexibilité décreue.

## Triade de l'athlète féminine

La participation à certains sports prédispose les athlètes féminines à développer la triade de l'athlète féminine. Cette triade consiste en trois conditions interdépendantes : trouble de l'alimentation, aménorrhée et ostéoporose. Elle est directement associée à l'entraînement sportif intense. Les sports qui exposent les athlètes à un plus grand risque de développer cette condition incluent ceux où la minceur est considérée comme utile pour améliorer la performance, tel que la course de longue distance.

## Adaptation à la chaleur et thermorégulation

- Les enfants s'adaptent moins bien à l'exercice dans des conditions chaudes, surtout dans des températures au-dessus de la température de la peau.
- À tous les niveaux d'exercice, les enfants produisent plus de chaleur métabolique par kg et poids corporel (c.-à-d. qu'ils sont moins efficaces).
- Leur plus grand ratio de surface/poids corporel permet une meilleure absorption de la chaleur de l'environnement lorsque la température de l'air excède celle de la peau. Plus l'enfant est petit, plus le potentiel est élevé pour l'absorption de la chaleur.

# Conseils pour l'inclusion des enfants et adolescents dans les courses sur route



- Les enfants suent moins. Donc, leur capacité de refroidissement par évaporation est moindre. Ceci est crucial, puisque l'évaporation de la sueur est le moyen le plus important de dissipation de la chaleur durant l'exercice, surtout dans des conditions chaudes.
- Les enfants ont besoin d'une acclimatation plus longue à un climat chaud.
- L'hypohydratation (contenu en eau du corps moindre) a des effets plus profonds chez les enfants.
- Les enfants doivent être entraînés pour boire fréquemment, même s'ils n'ont pas soif.

## Contexte

Bien qu'une progression de la distance maximale pendant le développement de l'athlète est généralement acceptée, à part le consensus que 18 ans est l'âge minimal recommandé pour courir un marathon, il existe une variété de recommandations concernant les distances maximales pour les plus jeunes. Le consensus général est que les distances de 10 km et plus ne devrait pas être entreprises jusqu'à la conclusion de la puberté. Ceci reconnaît que pour chaque individu, la puberté commencera et se terminera à différents âges, et qu'en moyenne, les filles atteignent la puberté un ou deux ans avant les garçons.

Pour en savoir plus sur ces différences et la façon de gérer l'entraînement de l'athlète, veuillez consulter le document d'Au Canada, le sport c'est pour la vie : *Le suivi de la croissance : un aspect important du développement à long terme du participant/athlète*, disponible à :

<http://canadiansportforlife.ca/fr/resources/le-suivi-de-la-croissance-un-aspect-important-du-d%C3%A9veloppement-%C3%A0-long-terme-du>.

Grâce à de bonnes anatomie et biomécanique, un programme d'entraînement de qualité qui accroît progressivement le volume et l'intensité, selon le niveau de maturité et de développement, ainsi que les capacités cognitives et mentales, il est possible qu'un jeune athlète puisse avoir une expérience positive lorsqu'il participe à des distances plus grandes que celles recommandées. Cependant, ces individus représentent des exceptions et non la règle. Ils devraient être traités en tant que tels par des entraîneurs qualifiés et des professionnels de la santé. Il faut aussi remarqué que les risques associés à une telle participation augmentent avec le nombre d'épreuves que le participant entreprend durant une année donnée, ainsi qu'avec le volume de l'entraînement spécifique y étant associé.

## Recommandation

Après avoir examiné les recommandations provenant d'autres juridictions, avoir considéré les facteurs de croissance et de développement en jeu, et avoir reconnu que les distances courues les plus courues régulièrement au Canada, Athlétisme Canada recommande la progression suivante concernant l'âge minimal pour participer à des courses sur route.

Âge	< 10	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Distance maximale	3 km	5 km	5 km	8 km	8 km	10 km	10 km	21,1 km	21,1 km	42,2 km

# Conseils pour l'inclusion des enfants et adolescents dans les courses sur route



Les associations provinciales et territoriales peuvent choisir d'inclure des exigences d'âge minimal comme condition pour la sanction. Bien que la participation à ces distances recommandées soit approuvée, la prudence est de rigueur afin de ne pas surentraîner ou sur-spécialiser des athlètes à un jeune âge. L'inscription à des courses devrait porter l'accent sur la participation et l'amélioration personnelle, et non sur la performance. Il est bien documenté que les athlètes nés au début de l'année détiennent un avantage certain sur les athlètes nés plus tard au cours de l'année; simplement parce qu'ils peuvent être jusqu'à 12 mois plus vieux que leurs pairs, et que les athlètes du même âge peuvent avoir des âges biologiques considérablement différents. Donc, on recommande aux organisateurs des événements de récompenser tous les athlètes également dans ces groupes d'âge, en reconnaissant la participation, l'établissement d'un record personnel, le maintien de temps de passage réguliers, etc.

Pour ces raisons, les associations provinciales et territoriales n'organisent pas de championnat de course sur route, ne reconnaissent pas de records, n'établissent pas de classements, et ne présentent pas de prix annuels pour les groupes d'âge plus jeunes.

## Références

- The IAAF Medical Manual (En anglais seulement)  
(<http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/medical#iaaf-medical-manual>)
- International Marathon Medical Directors Association, Advisory Statement (En anglais seulement)  
(<http://aimsworldrunning.org/articles/Children&Marathoning.pdf>)
- Au Canada, le sport c'est pour la vie, Développement à long terme de l'athlète  
(<http://canadiansportforlife.ca/fr>)
- Athlétisme Canada, Développement à long terme de l'athlète  
(<http://www.athletics.ca/page.asp?id=347&=fr>)
- Au Canada, le sport c'est pour la vie, Le suivi de la croissance : un aspect important du DLTA  
(<http://canadiansportforlife.ca/fr/resources/le-suivi-de-la-croissance-un-aspect-important-du-d%C3%A9veloppement-%C3%A0-long-terme-du>)