



# PEUT-ON CONSEILLER LE BASE-BALL À NOS JEUNES PATIENTS ?

**D. Polin**, Service de physiologie respiratoire et sportive CHU de Rouen -  
Institut Régional de Médecine du Sport de Haute-Normandie.



## Introduction

Le base-ball est l'un des sports les plus pratiqués au monde. Il reste cependant en France un sport peu connu, en phase de développement.

Il apparaît, pour un médecin du sport ou pour un médecin généraliste, indispensable d'avoir quelques notions pour pouvoir répondre éventuellement aux questions de parents qui s'inquiètent par la demande insistante et répétée de leur enfant pour pratiquer le base-ball.

Nos propos ne seront pas de reprendre en détail l'ensemble des règles et gestes techniques de ce sport, mais après avoir fait un tour d'horizon des besoins ou des risques de la pratique sportive des enfants, nous essaierons de voir si

le base-ball rentre dans le cadre des activités qui peuvent être proposées.

## La pratique sportive chez l'enfant

Elle intervient de façon favorable pour un développement psychomoteur harmonieux. Elle facilite la "sociabilisation", donnant à l'enfant la notion d'esprit d'équipe, de travail en commun, de coopération. Qu'il s'agisse d'une activité sportive d'équipe ou individuelle, elle facilite l'intégration en groupe (groupe d'entraînement, équipe, partenaire de l'entraînement, encadrement...).

Elle contribue en partie à l'apprentissage de la vie en société ou, du moins, y participe. Actuellement, tout le monde s'accorde pour retrouver des bénéfices à la pratique sportive tant sur le plan physique que psychologique, mais également intellectuel et social.

■ **Les bénéfices physiques** : il est régulièrement rappelé que l'enfant n'est pas un adulte en miniature, mais un organisme en croissance. Celle-ci reste sous l'influence de quatre facteurs principaux :

- génétiques,
- hormonaux,
- nutritionnels,
- mécaniques.

Ce sont ces derniers facteurs mécaniques qui vont entraîner l'importante sollicitation du squelette et vont être essentiellement influencés par l'activité physique. Dans un article de 2003, Farpour et ses collaborateurs, dans la revue *Médecine et Hygiène*, rapportaient l'influence

du sport et de l'activité physique sur la masse osseuse. Il précisait que les adolescents ayant une activité physique régulière avaient une augmentation de leur masse osseuse de 9 à 17%. Il fallait entre autres pour cela, et différentes études le confirment par ailleurs, envisager de 30 à 60 minutes d'activité physique cumulées par jour, à raison en moyenne par semaine de 3 à 5 heures, sans bien sûr oublier une alimentation saine et équilibrée, indispensable à la potentialisation de l'activité physique sur l'augmentation de la masse osseuse.

■ **Surpoids et risque d'obésité** : dans la plupart des pays socio-économiquement riches, et en France en particulier, le risque de l'obésité est en forte augmentation. Selon Domergue, en 2005, la prévalence des enfants obèses en France est en pleine explosion. Elle est passée de 3% en 1965 à 5,1% en 1980, pour atteindre 10% en 1996 et 16% en l'an 2000. D'autres études précisent aujourd'hui en France qu'en classe de CM2, 1 enfant sur 5 est potentiellement obèse. Cette obésité semble de plus en plus corrélée au temps passé non seulement derrière l'ordinateur et les jeux vidéos, mais surtout la télévision qui est propice au grignotage et au déséquilibre alimentaire.

Pour ce qui est des bénéfices psychomoteurs et sociaux, une grande part est liée au mode d'apprentissage. Comme le rappelle Piaget, le développement de l'enfant est lié à l'adaptation à son environnement. En effet, l'enfant va se développer par deux mécanismes : d'un côté, le tâtonnement qui lui donne au départ le droit à l'erreur, de l'autre

l'imitation qui se fait à partir de modèles (imitables). Nous pouvons déjà voir à ce niveau que le base-ball peut tout à fait contribuer à ce développement.

La première question à laquelle nous avons au moins en partie répondu est l'utilité du sport chez l'enfant. Il reste important de ne pas négliger le type de sport, les conditions dans lesquelles il est pratiqué et comment il peut être adapté à chaque enfant en fonction de son stade de développement pubertaire et/ou psychomoteur, de ses capacités et aptitudes, de l'existence ou non d'un déséquilibre staturo-pondéral.

### Les avantages du base-ball reposent sur différents points

■ **L'apprentissage technique et visuel** : selon le stade de dévelop-

pement de l'enfant, il y a en effet possibilité d'une part de développer un certain niveau de coordination lié à l'utilisation, par exemple, de la balle et de la batte, avec au fur et à mesure le développement des capacités visuelles, particulièrement du champ visuel, l'appréciation de la vitesse de la balle jusqu'à la maîtrise et l'anticipation de l'effet donné à cette dernière. Cet apprentissage est lié à l'ensemble des activités nécessaires lors de la pratique (anticipation des déplacements, sprints, analyse d'une situation pour atteindre la base suivante...). Cette activité permet entre autres le développement de la vitesse et de la force, nécessite une bonne souplesse, une bonne coordination et un minimum d'endurance.

■ **Le base-ball** permet de développer l'esprit d'équipe, le partage des valeurs, la sociabilité et

permet d'allier capacité et aptitude individuelle (technique, vitesse, force...) et de les mettre au service de l'équipe. C'est une discipline qui est compatible avec une pratique mixte jusqu'à l'âge de 11 à 12 ans.

Au total, il semble que le base-ball puisse être conseillé dès l'école, en primaire. Il est facile à organiser dans une cour de récréation sans beaucoup de matériel. Il doit être considéré comme une activité multiple à complémentarité et ne présente aucune contre-indication comme la plupart des sports, à partir du moment où il est fait de façon raisonnable et raisonnée, avec un encadrement spécialisé, après une visite médicale de non-contre-indication.

Ce n'est jamais le sport en lui-même qu'il faut remettre en question, mais malheureusement ses dérives.



Cet ouvrage est destiné à l'enseignement de la médecine du sport, mais aussi aux praticiens pédiatres et généralistes dans le cadre de leur exercice. Il a pour objet de proposer des réponses rapides et pratiques aux interrogations posées par l'enfant, ou sa famille, dans le domaine de l'activité physique et/ou sportive.

Le dictionnaire encyclopédique envisage l'ensemble des effets bénéfiques et des risques induits par la pratique sportive.

Il est composé de 470 items issus de la pratique médicale courante ou des activités sportives.

Il s'adresse aux Pédiatres, aux Médecins du Sport et aux Médecins généralistes.

*P. Pilardeau est Directeur du Département de Recherche et d'Enseignement en Médecine du Sport de l'UFR de Médecine Léonard de Vinci (Bobigny) et Responsable du Département de Biologie et de Médecine du Sport de l'Hôpital Jean Verdier (Bondy).*