

# J+S / J+S SPORTS DES ENFANTS

## SPÉCIALISATION TÔT OU TARDIVE?

---

### Règle des 10'000 heures

Auteur: Psychologue **Anders Ericsson**, années 90

- 10'000 heures de pratique jusqu'à l'âge de 20 ans
  - Violoniste, jusqu'à son 18e anniversaire = 7'400 heures
  - 10'000 heures est arbitraire => argument de vente, chiffre rond
- Hypothèse basée sur le livre "Outliers : the Story of Success", de l'auteur Malcolm Gladwell
- La conviction de Gladwell que les personnes qui réussissent trop bien ne sont pas nécessairement plus talentueuses, mais plus travailleuses.
- La thèse a trouvé un écho favorable, car tout peut être réalisé grâce à la "discipline".
- Une étude menée en 2003 sur des **joueurs professionnels de hockey** sur glace a révélé que la plupart des pros avaient passé 10'000 heures ou plus à faire du sport avant l'âge de 20 ans, mais que **seules 3'000 de ces heures** avaient été consacrées à une pratique délibérée spécifique au hockey (et que seules 450 de ces heures avaient eu lieu avant l'âge de 12 ans).

# J+S / J+S SPORTS DES ENFANTS

## SPÉCIALISATION TÔT OU TARDIVE?

---

### Spécialisation tôt / fixation sur un seul sport

#### Désavantage:

- la possibilité des blessures est plus élevée dues à la surcharge
- augmentation du taux de Drop-Out en raison de
  - isolation social
  - sursaturation due aux formes de Drill
- Burn-Out, troubles alimentaires ou manque d'indépendance
- pression élevée sur la performance

#### Avantage:

- augmentation de la performance à court et moyen terme

# J+S / J+S SPORTS DES ENFANTS

## SPÉCIALISATION TÔT OU TARDIVE?

---

### Spécialisation tardive / Polysport

#### Désavantage :

- besoin de plus de temps pour atteindre le pic de performance individuel dans la discipline spéciale

#### Avantage :

- amélioration des capacités/performances motrices et coordinatives en générales
- une meilleure résilience en évitant les signes d'usure
- une plus grande motivation
- meilleure capacité à transférer les compétences sportives à d'autres sports (vitesse d'apprentissage plus élevée)
- promotion de la prise de décision (Decision making), plus de créativité