

La dernière HUMEUR

Durant des années, les chaînes télévisées (françaises), appuyées par un sponsor généreux, nous ont imposé le succès estival. Il devait impérativement transpirer l'exotisme, proposer un clip vidéo où dégainaient des corps jeunes, sveltes, musclés et peu vêtus mais aussi ne pas offrir un refrain trop compliqué à retenir. De la "Lambada" à la "Soca Dance" en passant par la "Macarena", nous en avons mangé des tubes préformatés et prêts à l'emploi. Aujourd'hui, ce type de sponsoring et de matraquage au marteau-piqueur est interdit par la CSA. Et nos oreilles s'en portent mieux.

LE TUBE DE L'ÉTÉ N'EST PAS MORT

À l'heure où chacun peut choisir sa playlist personnelle et donc son propre tube de l'été, rien ne vaut les radios pour nous faire sentir l'odeur musicale de saison. En France, c'est Calogero et son année "1987" qui déferlaient sur la bande FM l'an dernier. Cet été, le "Nue" de Clara Luciani tourne en boucle. Car un tube, c'est cela. Un refrain qui fait tilt, une rengaine entêtante et ajoutez-y une humeur qui divague au fil de vos vacances et il s'enregistre à tout jamais dans votre disque dur personnel. Jadis, même si la nouvelle génération ignore le terme, il n'était pas rare que le tube de l'été soit un slow. Au beau milieu de l'automne, lors d'une de ces journées où le ciel est si bas qu'un canal s'est pendu, remettez cette bande-son sans prétention et cela fait un bien fou. Comme une piqûre de phéromones et comme un zakouski de l'été prochain.



PAR JEAN-MARC GHÉRAILLE

Une bonne info?

Appellez-nous
au 02/211.28.49

ACTIVITÉS EXT

"trois par semaine,

▶ Les inscriptions aux activités extrascolaires débutent. Elles sont importantes pour les enfants, attention à ne pas en abuser.

▶ À la mi-août, certains parents réfléchissent aux activités extrascolaires de leurs enfants, celles qu'ils vont pratiquer tout au long de l'année. Du sport? De l'artistique? De la logique? Le choix est vaste.

Une chose est sûre, la pratique d'une activité est essentielle pour les enfants. "Elles participent à leur bien-être. À travers elles, ils en apprennent davantage sur eux", glisse Stéphanie de Schaetzen, logopède, spécialisée dans la prise en charge des troubles d'apprentissage et du comportement.

Pratiquer des activités, oui, mais dans la limite du raisonnable. "Cinq activités, c'est beaucoup trop. Aussi, il ne faut pas que les enfants pratiquent une activité tous les jours. La moyenne idéale est trois fois par semaine, grand maximum." La spécialiste insiste également sur la durée des activités. "Pour les activités musicales, il peut y avoir deux heures de solfège et une heure de pratique de l'instrument. L'enfant peut par exemple se contenter de ce loisir extrascolaire.

Même si l'on ne pratique qu'une seule activité, cette dernière dure trois heures. C'est déjà très bien pour un enfant."

CAR LES ENFANTS doivent en effet garder du temps libre. "Le temps de repos est important pour les enfants. C'est même un droit!" insiste Maxime Michiels, chargé d'études à La Ligue des Familles. Le mot peut effrayer, rebuter certains parents, mais les enfants doivent s'ennuyer. "Oui, il faut que les enfants s'ennuient. Il faut qu'ils s'accordent ces moments où ils ne font absolument rien. S'amuser avec quelque chose entre les mains un crayon, une feuille, ou rester dehors à regarder ce qu'il se passe sous leurs yeux. Ils ont alors des instants de liberté complète et totale." À travers ces moments suspendus, l'imagination et la créativité des enfants se dévelop-

pent. "Si on leur en demande trop, il n'y aura plus assez de créativité. Or les enfants en ont besoin."

DANS UNE ÉTUDE menée par La Ligue des Familles en 2017, le critère numéro un des parents dans le choix des activités est l'amusement. La recherche de compétences arrive en seconde position. "Ils veulent que leurs enfants passent du bon temps pendant leur activité extrascolaire. Certains vont aborder l'amusement sous l'angle de la détente, le relâchement, d'autres sous l'angle de la performance", souligne Maxime Michiels.

Mais pour certains parents, les activités extrascolaires se transforment en course à la perfection. "Aujourd'hui, il y a moins d'enfants par famille. Les parents peuvent alors mettre une énorme pression sur les épaules de leur

enfant. Ils n'ont pas envie qu'ils soient 'loupés' si on peut dire les choses ainsi. Ils veulent le meilleur pour eux et qu'ils soient les meilleurs. Il faut qu'ils apprennent tout le temps. On les inscrit alors dans de nombreuses activités pour qu'il n'y ait pas de manquements. Comme s'ils avaient peur que leur enfant passe à côté de quelque chose et ne réussisse pas."

C'est là que le risque de surmenage arrive. D'où la nécessité pour l'enfant d'avoir ces moments d'ennui et de repos. "Les enfants sont déjà assez fatigués. Si en plus, on leur inflige une pression supplémentaire dans les activités extrascolaires, ce n'est pas bon pour eux."

Audrey Morard

Il faut que les enfants s'ennuient à certains moments.

Attention aux résultats scolaires!

Trop d'activités extrascolaires tuent l'activité extrascolaire... et l'attention des enfants.

Un enfant qui pratique en même temps du dessin, du basket et du piano ne sera pas plus performant pour autant à l'école. Au contraire, il risque de s'épuiser. Pourquoi? "Parce que le cerveau a besoin d'être au repos, explique Stéphanie de Schaetzen, il ne peut pas travailler non-stop. Ce n'est pas possible. Cela est mauvais pour l'enfant. Il en ressortira encore plus fatigué."

Comme l'indique la spécialiste, nos enfants sont aujourd'hui épuisés. "Ils ont des journées de dingues! Il y a déjà la pression de l'école où ils doivent être bons et concentrés. Ils passent leurs journées assis, à étudier. Une fois rentrés à la maison, ils se plongent dans leurs devoirs. Si en plus, on leur rajoute par-dessus, une foule d'activités, ce n'est pas tenable! Car le but d'une activité extrascolaire est d'épanouir l'enfant et non pas de le fatiguer.

A.M.



RASCOLAIRES : grand maximum !

“Les activités ne doivent pas être thérapeutiques”

Pour Stéphanie de Schaetzen, une activité est bénéfique pour l'enfant quand elle lui plaît. “Il est plus performant. Il gagne en estime de soi. Il se sent à sa place, il a envie de se dépasser. Il peut aussi découvrir des facettes de sa personnalité.”

Pour la spécialiste, il est important de varier les activités. Elles peuvent être en intérieur ou en extérieur, artistiques ou sportives. Les premières aident à développer la créativité et l'imagination. Les secondes sont essentielles pour le bien-être physique des enfants. “Le sport leur permet de se défouler, de mieux se sentir dans leur corps. Comme les adultes,

les enfants ont besoin de décompresser. Ils peuvent avoir des journées très intenses et fatigantes.”

Mais pour la spécialiste, les activités ne doivent pas être “thérapeutiques”. Elle poursuit : “Il ne faut pas tomber dans le schéma, je vais mettre mon enfant dans tel sport parce qu'il manque d'attention ou de concentration, cela l'aidera à dépasser ses craintes ou ses blocages. Ce n'est pas productif pour lui. Un parent ne doit pas contraindre sa fille ou son fils. L'activité est le choix de l'enfant, c'est lui va la pratiquer tout au long de l'année.” Stéphanie de Schaetzen conseille de pratiquer l'activité le mercredi après-midi. “Les enfants sont plus en forme. Ils ne sortent pas d'une longue journée de travail à l'école.”

A.M

» Une activité est bénéfique pour l'enfant quand il s'y sent épanoui.



SHUTTERSTOCK

“LES JEUX VIDÉO sont des supports intéressants”

» Les jeux vidéo font aussi partie des activités extrascolaires pour les enfants.

► Pour certains enfants, les activités extrascolaires ne se pratiquent pas forcément avec un ballon au pied ou un crayon à la main. Ils préféreraient occuper leur temps libre devant un écran d'ordinateur et pratiquer ce qu'on appelle l'e-sport.

Au même titre que le tennis, la danse ou le dessin, il existe des activités d'e-sport en Belgique. Au Centre culturel de Sambreville, le Cracs, des ateliers e-sport sont proposés aux enfants à partir du 6 septembre prochain. Le but ? “Créer un centre sportif pour améliorer les performances des joueurs et surtout développer leur coopération”, peut-on lire sur le site internet de la structure. Certains jeunes se rêvent en effet champions d'e-sport, comme d'autres champions de football. Cet été, des stages d'e-sport ont été organisés. Ce fut l'initiative de l'ABSL Activit-E, avec des stages à la fois à Namur et à Ciney.

Les jeux vidéo sont souvent décriés et critiqués. Stéphanie de Schaetzen se veut plus modérée quant à leurs vertus. “Les jeux vidéo

sont des supports intéressants pour les enfants. Il ne faut pas les bannir, ni les mystifier. Par exemple, quand un enfant joue en réseau, c'est-à-dire en ligne avec d'autres joueurs, il apprend à jouer en groupe. Il gagne en sociabilité. Quand il se retrouve dans la position de leader durant une partie, il apprend à manager. On retrouve cette idée que l'activité extrascolaire permet à l'enfant de gagner en estime de soi.”

LA LOGOPÈDE RAPPELLE qu'il ne faut toutefois pas en abuser et ne pas commencer trop tôt. “Il peut y avoir des troubles dans le développement du langage. Rien n'est mieux qu'une interaction en face-à-face avec un adulte pour les plus jeunes.” Sur son site internet, le programme de prévention de la maltraitance, Yapak, indique que les consoles ne doivent pas être utilisées avant l'âge de six ans par les enfants. “Ce qui est important, c'est que l'enfant s'intéresse à autres choses et pas seulement aux jeux vidéo.”

A.M

REPÈRES

32

Selon la dernière étude de la Ligue des familles sur les activités extrascolaires menée en 2017, 32 % des enfants de primaire ont trois activités par semaine.

88

C'est le pourcentage des parents qui veulent d'abord que leurs enfants s'amuse pendant leur activité extrascolaire.

77

77 % des parents ont inscrit leur enfant à des activités sportives. Le sport arrive en première position. Il est suivi de la musique, du chant et du théâtre avec 37 %. La danse, la gymnastique et la psychomotricité complètent le podium avec 36 %.

0,40

Si le sport a les faveurs des parents dans le choix des activités extrascolaires, l'informatique est largement boudée. Seul 0,40 % des parents ont fait ce choix pour leur enfant.

51

51 % des parents ne se sentent pas assez informés sur les activités extrascolaires proposées sur la semaine et le week-end.

63

Les parents sont principalement informés par le bouche-à-oreille des activités extrascolaires de leurs enfants. Le Web arrive en deuxième position avec 60 %.

85

85 % des parents sont satisfaits par les activités extrascolaires proposées à leurs enfants.

42

Les parents sont à 42 % préoccupés par les horaires des activités extrascolaires, principalement en Wallonie.

» Les parents recherchent avant tout l'amusement pour les activités extrascolaires de leur enfant. © SHUTTERSTOCK