

Loteries

Tirages du 16 avril 2022

MAGIC 3 1 3 7

ORDRE EXACT: Fr. 385.50
TOUS LES ORDRES: Fr. 64.30
MILIEU: Fr. 3.90

MAGIC 4 2 4 7

ORDRE EXACT: Aucun gagnant
TOUS LES ORDRES: Fr. 263.50
1er CHIFFRE: Fr. 6.30

BANCO 1 8

6 7 9 10 11 20 22
29 30 36 38 40 42
50 53 56 57 63 68 70

Seule la liste officielle des résultats de la Loterie Romande fait foi.
www.loro.ch

Tirages du 16 avril 2022

LOTO 3 4 18 23 33 38

REPLAY 12 CHANCE 5

N° + Chance	Gagnants	Gains (Fr.)
6 + 1	0	-
6 + 0	0	-
5 + 1	6	11'892.35
5 + 0	34	1'000.00
4 + 1	349	145.15
4 + 0	1'675	78.50
3 + 1	5'670	22.45
3 + 0	26'842	10.10

Prochain Jackpot: Fr. 5'100'000.-*

JOKER 4 8 3 0 6 0

N°	Gagnants	Gains (Fr.)
6/6	0	-
5 derniers	1	10'000.00
4 derniers	13	1'000.00
3 derniers	112	100.00
2 derniers	1'135	10.00

Prochain Jackpot: Fr. 280'000.-*

*Montants estimés en francs, non garantis. À partager entre les gagnants du 1^{er} rang.

Tirages du 15 avril 2022

EUROMILLIONS 6 24 30 32 48 5 6

N° + Étoiles	Gagnants	Gains (Fr.)
5 + ★	0	-
5 + ★	1	799'528.20
5	8	44'276.95
4 + ★★	45	2'451.75
4 + ★	928	219.00
3 + ★★	1'908	112.60
4	1'754	86.10
2 + ★★	26'410	28.60
3 + ★	39'470	21.35
3	77'433	20.25
1 + ★★	140'945	13.45
2 + ★	572'191	10.45
2	1'122'181	8.60

SWISS 6 6 23 29 41 46

N°	Gagnants	Gains (Fr.)
5/5	0	-
4/5	99	950.00
3/5	5'564	53.95

Prochain Jackpot: Fr. 112'000'000.-*

SUPER-STAR K396P

Rangs	Gagnants	Gains (Fr.)
1 ★★★★★	0	-
2 ★★★★	3	4'110.00
3 ★★★	7	1'467.85
4 ★★★★★/★	19	757.10
5 ★★★★★/★	49	251.65
6 ★★★★★/★	115	58.15
7 ★★★★★	230	20.15
8 ★★★★★/★	1'209	11.05
9 ★★★★★/★	12'447	4.15

*Montant estimé en francs, non garanti. À partager entre les gagnants du 1^{er} rang.

Loto français
Tirage du samedi 16 avril 2022
4 - 21 - 27 - 30 - 41
Numéro de la chance: 6
Joker: 9 055 977

Option 2e tirage:
1 - 19 - 20 - 44 - 45

Sports pour nous

Comment suivre un enfant sportif?

Les enfants adorent se dépenser. Mais lorsque la compétition vient se greffer sur la pratique sportive, les dérives peuvent laisser des séquelles



Pour les enfants, le sport est une école de vie, à condition que les pressions de la compétition ne les brisent pas. Getty Images/Jasper White

FLORIAN MÜLLER
florian.mueller@lematindimanche.ch

Le sport forme la jeunesse. Il bâtit le corps, aiguise l'esprit, vide la tête, participe à construire la personnalité, à établir un système de valeurs, à digérer le sentiment de défaite comme à apprivoiser l'euphorie de la victoire. Une école de la vie. Et pourtant, les pressions liées à la performance peuvent aussi peser, voire détruire.

Si la parole s'est libérée autour des problèmes de santé mentale chez les sportifs d'élite, les enfants peinent souvent à mettre des mots sur leur mal-être, sous le ressenti de la pression. Valérie Andreetto, spécialiste dans l'accompagnement psychologique des athlètes, décrypte un sujet aussi sensible que capital.

«Plus l'enfant aura la possibilité de tester sa pratique sportive, plus les parents pourront être rassurés.»

Valérie Andreetto

Au quotidien, constatez-vous une recrudescence des problèmes de santé mentale chez les jeunes?

L'enjeu de la santé mentale est mieux identifié chez les jeunes mais ne veut pas dire qu'il y a une recrudescence. En 2017, Pro Juventute a lancé une campagne pour sensibiliser les parents au risque du burn-out chez les enfants. Avec des chiffres frappants à la clé, près d'un tiers des enfants présentaient des risques de surmenage.

Quels sont leurs points communs?

Ces enfants ont pour la plupart une activité sportive, voire également une activité artistique, comme la pratique d'un instrument. Ils ont des agendas de ministres, où les rares moments de liberté le week-end sont dédiés aux compétitions ou aux répétitions. Ils tombent dans une pratique excessive, aussi parce que leurs parents cherchent à absolument les occuper.

Ça veut dire qu'il faut laisser les enfants avoir des plages de liberté?

Absolument, et également se rappeler le pourquoi de la pratique sportive d'un enfant. La première motivation pour faire du sport, dans la cour d'école par exemple, c'est de créer des liens sociaux. Avant la puberté, le sport doit être adapté aux besoins spécifiques des enfants: s'amuser, explorer et tester leurs compétences selon leurs propres règles. Cela bien avant le concept de résultat.

Quels sont les signaux annonciateurs d'une pratique qui pourrait potentiellement tourner au malsain?

Je conseille aux parents d'observer le degré de fatigue de leur enfant. S'il dort bien et suffisamment, s'il a des cernes ou qu'il réclame une succession de siestes ou encore de grasses matinées. Le comportement alimentaire est également un bon indicateur: s'il mange plus ou moins, c'est peut-être le signal qui indique une interférence sur le plan émotionnel. Et également s'il se blesse à répétition.

Pour les parents, quelle est la bonne attitude à adopter pour prévenir ce genre de dérives?

Le bon comportement, c'est toujours d'entretenir un espace de discussion sûr, où l'enfant sent que son avis est écouté et entendu. Par exemple, tous les six mois, il est judicieux de discuter avec lui pour faire un point sur ses activités extrascolaires, pour déterminer si elles lui conviennent toujours, et lui répéter qu'il n'y a pas de souci s'il veut en changer, que c'est sa décision et que son plaisir prévaut.

Quelle est la bonne formule, selon vous, pour une pratique sportive saine chez les enfants?

Le message que je répète aux parents, c'est d'encourager leurs enfants à pratiquer différentes activités sportives: du foot, du skate, du BMX, etc. Pas forcément avec une vocation structurée dans un club, parfois simplement entre amis ou dans les parcs urbains. Plus il aura la possibilité de tester et d'explorer sa pratique sportive, plus les parents pourront être

rassurés quant au chemin que l'enfant emprunte. Notamment les portes ouvertes ou journées découvertes organisées par différents clubs ou associations sont une très bonne formule pour voir et se faire une idée.

Arrive-t-il régulièrement que l'enfant pratique un sport qui n'est pas de son choix, mais pour faire plaisir à ses parents?

L'enfant est sans cesse en quête d'amour. C'est un mécanisme inconscient chez lui, il ressent le besoin d'être accepté, aimé par ses parents: c'est une quête d'approbation. Pour une pratique sportive saine, il est essentiel que l'enfant puisse s'affranchir du projet parental en pouvant exprimer ses préférences, parfois ses désaccords, sans forcément que les parents se mettent en colère ou le réprimandent.

Quel est le risque, sinon?

Le risque pour l'enfant, c'est de s'épuiser à faire quelque chose qui ne lui plaît pas forcément, ou du moins qu'il disperse son énergie dans une activité qui n'est pas épanouissante pour lui. Au bout, parfois après des années, on peut constater une rupture: l'enfant abandonne la pratique brutalement, avec une perte d'intérêt. Et parfois des difficultés pour les parents de comprendre ce rejet.

Comment faire pour éviter ce point de non-retour?

C'est vraiment par la discussion que les parents peuvent agir. Il s'agit de créer un espace de dialogue sain et sécurisant, où l'enfant peut donner son avis et exprimer son ressenti. Pour que l'enfant s'approprie son projet sportif, il est préférable qu'il soit autodéterminé afin qu'il actionne ses propres ressorts de motivation intrinsèques.

La solitude des sports individuels est-elle plus difficile à vivre pour les enfants que la pratique collective d'un sport d'équipe?

Jouer au tennis, c'est n'est pas pareil que jouer au foot, évidemment. Sur le plan de la force mentale, un sport individuel est plus exigeant car il demande une concentration de chaque instant, qui peut aussi susciter des frustrations. Il y a aussi des sports plus durs que d'autres: les nombreuses heures d'entraînement de la natation, avec peu d'interactions possibles dans le bassin, peuvent être difficiles à vivre. En fonction des exigences, il y a des types de sport qui conviennent mieux à certains enfants qu'à d'autres, c'est pour cela qu'il est important d'essayer pour trouver sa voie.

À retenir

- Il est important que l'enfant puisse déterminer lui-même sa pratique sportive, sa **motivation** n'en sera que décuplée.
 - Plus un enfant a l'occasion d'**explorer** des sports et activités différents, plus les parents pourront être rassurés quant au choix de son sport.
 - Tous les semestres, il est bon que les parents **fassent un point** avec leur enfant pour savoir si sa pratique sportive lui convient toujours.
 - Parmi les signaux d'une pratique sportive **nocive**, les troubles du sommeil et de l'alimentation sont des indicateurs.
- Pour plus d'informations, Valérie Andreetto organise un stage sur l'endurance mentale les 21 et 22 mai à Genève (www.eliteswisscoach.com/stages).



VALÉRIE ANDREETTO
Spécialiste de l'accompagnement d'athlètes, Elite Swiss Coach