

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 12-15 ans (p.1 de2)

Généralités

- Âge des poussées de croissance. Pour un même âge chronologique, de grandes variations peuvent être observées pour ce qui est du niveau de maturation physique.
- L'enfant acquiert les valeurs, concepts moraux et attitudes qui lui permettent s'intégrer et de fonctionner en société.
- L'opinion des amis est souvent plus importante que celle de l'entraîneur(e); l'enfant désire toujours avoir l'air compétent(e).
- Pour l'enfant, c'est une période de bouleversements, ce qui l'amène à tout remettre en question, à être plus critique et à demander beaucoup de justifications. Il est important qu'il y ait des modèles positifs à qui l'enfant puisse s'identifier.
- Durant cette période, il existe souvent un grand écart de maturité entre les garçons et les filles, celles-ci l'étant davantage.
- La compétition devient plus importante chez certains individus, de même que le résultat. Le temps consacré à l'entraînement général et à la préparation de base devrait être plus grand que celui consacré à une préparation spécialisée, de même qu'à la compétition.

Psycho-social

- Important de créer des groupes séparés pour les garçons et les filles.
- Instabilité psychologique en raison des changements physiologiques rapides qui s'opèrent.
- Plus grand désir d'indépendance; cette période peut être associée à un rejet de l'autorité parentale et, en général, à une phase d'opposition à l'adulte (n'aime pas se faire dire quoi faire).
- Développe des relations plus personnelles avec les deux sexes. Goûte davantage l'indépendance et la responsabilité. L'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante vers la fin de cette période. Les filles recherchent souvent une aventure sérieuse, alors que les garçons cherchent à se vanter de leurs actions ou aventures, souvent fictives.
- Cette période est importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.

Apprentissage

- A des pensées d'adulte. Il faut tenir compte de la différence de maturité entre les garçons et les filles. Les intérêts et les habiletés diffèrent selon le sexe.
- A une grande attirance pour les défis. A besoin de nouveauté; curiosité élevée.
- Capacité d'attention très longue (plus de 20 minutes). De plus en plus capable de pensée abstraite.
- Période propice à la consolidation des apprentissages moteurs fins.
- Une certaine spécialisation par sport et par position peut s'amorcer, tout en continuant à encourager la participation à des sports ayant des exigences diverses.
- Période propice à l'enseignement de schémas tactiques plus complexes et à une prise de décision en situation de jeu.

Physique

- **Filles:** En moyenne, la poussée de croissance débute vers 11 ans, et le taux maximal de croissance est observé à 12 ans. Apparition et formation des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens, seins) vers 11,5-12 ans, et premières menstruations vers 12,5 ans en moyenne. Durant cette période, on observe une hausse progressive de la masse adipeuse, et l'élargissement du bassin.
- **Garçons:** En moyenne, la poussée de croissance débute vers 13 ans, et le taux maximal de croissance est observé à 14 ans. L'apparition des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens; élargissement des organes génitaux) s'observe à compter de 12 ans environ. Des gains appréciables de force et de masse musculaire ont lieu environ un an après la poussée de croissance maximale, soit vers 15 ans, en raison de la production accrue de l'hormone testostérone.
- Lors des poussées de croissance, les pieds et les mains ont tendance à se développer en premier, suivis des jambes et des avant-bras. Les os longs sont fragiles lors de cette phase. La croissance s'accompagne d'un gain de poids.
- La poussée de croissance, caractéristique de cette période occasionne une certaine disproportion des membres, ce qui peut affecter négativement la coordination et l'aptitude à exécuter certains mouvements techniques qui étaient déjà bien maîtrisés.
- Cette période est propice au développement des qualités d'endurance et de flexibilité. L'entraînement des qualités musculaires ainsi que l'endurance-vitesse peuvent débiter vers la fin de cette période.

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 12-15 ans (p.2 de2)

Préférences

- Apprécie avoir l'opportunité de réaliser des exploits individuels; aime relever des défis.
- Réalisation d'actions qui suscitent une certaine admiration de la part des autres.
- Les activités développant la dextérité et demandant relativement peu de force, les jeux d'équipe et la compétition.

Contre-indications

- Avant et durant la poussée de croissance, éviter les efforts très intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes, les efforts d'endurance prolongés, particulièrement ceux avec impact sur les articulation (p. ex. course sur l'asphalte).
- Stress mécanique trop élevé (forces de compression) sur les os longs et sur la colonne vertébrale, comme c'est le cas lorsque des charges lourdes sont soulevées.
- Participation à un nombre de compétitions plus élevé que le nombre de séances d'entraînement.
- Pression de performer.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Faire des commentaires qui risquent de déplaire à l'adolescent(e) en public.
- Donner la même charge de travail à tous et à toutes (le stade de la puberté auquel se trouve chaque jeune peut être différent)

Suggestions

- Temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et séances.
- Enseignement et apprentissage des techniques plus spécifiques et plus complexes. Les directives peuvent être plus élaborées; l'exécution d'un nombre élevé de répétitions dans les éducatifs et les activités est possible.
- Donner des occasions de prendre des décisions et de résoudre des problèmes;
- Musculation avec charges sous-maximales et poids du corps; mettre l'accent sur l'exécution correcte des mouvements.
- La supervision des activités d'entraînement est importante afin d'éviter des blessures causées par la prise de risques excessifs de la part de l'adolescent(e).
- Jeux d'habileté et de dextérité.
- Opportunités de rencontrer ou d'interagir avec des modèles positifs dans le domaine du sport (compétiteurs ou entraîneurs); compétitions ou tournois impliquant des déplacements; activités sociales entre les membres du groupe.
- Selon le niveau de maturité, chercher à impliquer l'adolescent(e) dans des fonctions d'officiel technique ou d'arbitre, ou encore dans la gestion de certaines activités (échauffement, retour au calme, etc.).
- Adapter la charge de travail à chaque participant(e).