

Documentation du PNCE, juin 2003

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 6-7 ans (p.1 de2)

Généralités

- À cet âge, l'enfant est encore assez individualiste et centré sur lui/elle-même. A besoin de beaucoup d'attention et doit être en compagnie d'un(e) adulte et/ou en petit groupe.
- Grande dépendance envers les parents.
- Reconnaît l'animateur/trice ou l'entraîneur(e) comme chef.
- A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.
- Vécu athlétique inexistant.
- L'intérêt pour le sport peut commencer à se manifester.
- Plusieurs enfants participent au sport parce qu'un(e) ami(e) le fait.

Psycho-social

- Plutôt individualiste; essaie quand même d'élargir son champ social et le nombre de ses relations, surtout avec les individus du même sexe.
- Parfois gêné et timide.
- Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit; peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou encore certaines choses qu'il ou elle désire.
- L'estime de soi est fortement liée à la perception d'avoir du succès.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème.

Apprentissage

- Apprend mieux en observant et en expérimentant rapidement par la suite. Durée d'attention courte (quelques minutes).
- Attention relativement courte.
- Le raisonnement se limite à ce qui est évident et observable.
- A peur de l'inconnu.
- Est porté à imiter et à faire preuve d'imagination; est curieux et avide de savoir.
- Peut tenir compte de certains stimuli de l'environnement.
- Le côté dominant est établi pour ce qui est de la dextérité manuelle.

Physique

- Le développement du système nerveux est presque terminé.
- La croissance physique se poursuit à un rythme constant, mais lent. En moyenne, il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel.
- La tête est encore fragile. Les os, tendons, muscles et ligaments ne peuvent résister à de fortes surcharges.
- Est toujours en mouvement. A encore relativement peu de coordination; possède une endurance faible à haute intensité.
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.
Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Fréquence cardiaque de repos avoisine les 100 bpm.

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 6-7 ans (p.2 de2)

Préférences

- Préfère l'activité individuelle avec une certaine interaction du groupe (ex.: tag et la traverse). Aime aussi lancer, attraper, frapper, sauter, grimper, etc.
- Apprécie toutes les activités requérant de l'imagination ou encore l'imitation de l'adulte.
- Les jeux doivent être soumis à un minimum de règles et favoriser la créativité.
- Aime les activités où tout le corps est impliqué (ex.: sauter, courir).

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités répétitives. Activités trop structurées et trop formelles.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Efforts intenses et répétés dont la durée varie entre 20 et 60 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Comparer les enfants les uns aux autres.
- Longues explications; critiques négatives.

Suggestions

- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux. Varier les conditions dans lesquelles se déroulent les jeux et les activités afin de promouvoir le développement des schémas moteurs.
- Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant. Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participants, et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte, et les exercices doivent être variés.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant, et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point: le plus important. Encourager les enfants à se féliciter eux-mêmes et à féliciter les autres.
- Privilégier le développement des habiletés motrices de base par des activités jouées; présenter les techniques en faisant appel à l'imaginaire afin de faciliter la mémorisation. (p. ex. référer à une image du vécu de l'enfant telle qu'une situation cocasse de la vie ou une relation avec un personnage de bande dessinée ou d'une émission de télévision).
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire, et s'assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût attrayant.

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 8-9 ans (p.1 de2)

Généralités

- Grande imagination; l'activité est importante. Aime travailler, apprendre et réaliser.
- A encore besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.
- Veut agir de sa propre initiative; déteste le conformisme, mais les instructions de l'animateur sont néanmoins acceptées si l'enfant sent qu'il ou elle participe à l'établissement des règlements et des modalités.
- Vécu athlétique très faible ou inexistant.
- L'intérêt pour le sport se précise à cet âge.
- Plusieurs enfants participent au sport parce qu'un(e) ami(e) le fait.

Psycho-social

- Toujours individualiste mais s'intéresse de plus en plus au groupe. Veut être accepté(e) par les autres et manifeste une grande loyauté envers son équipe.
- A besoin de renforcement positif et d'encouragements.
- L'estime de soi est fortement liée à la perception d'avoir du succès.
- Est conscient de ses émotions et de celles des autres à son endroit; peut utiliser les émotions pour manipuler et obtenir certains privilèges ou encore certaines choses qu'il ou elle désire.
- Cherche l'approbation d'autrui et rejette souvent les interactions avec l'autre sexe.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème.

Apprentissage

- Est disposé à suivre les instructions pour mieux apprendre, et réagit favorablement aux félicitations. A une assez bonne capacité d'attention. Peut faire certaines généralisations.
- On doit mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.
- L'apprentissage des règles du jeu et des principes tactiques fondamentaux sont possibles.
- Peut distinguer les angles des objets et des mouvements (ex. balles), mais peut encore avoir de la difficulté à différencier la gauche de la droite.
- Raisonement limité à ce qui est évident et observable.

Physique

- Les caractéristiques physiques sont semblables à celles de l'enfant de 6-7 ans, mais la coordination et l'endurance sont meilleures. Le rythme de croissance est lent, ce qui permet une plus grande indépendance motrice. En moyenne, il y a peu de différences entre les sexes pour ce qui est de la taille et du poids corporel.
- Le développement du système nerveux est presque complété.
- Temps de réaction lents. Aptitude accrue à effectuer des mouvements coordonnés et rapides.
- Les grosses masses musculaires (i.e. jambes) sont plus développées que les plus petites (i.e. mains).
- Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains de force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination.
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Prédominance du métabolisme aérobie à l'effort; faible capacité anaérobie.
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 8-9 ans (p.2 de2)

Préférences

- Jeux de groupe, individuels et/ou deux par deux.
- Aime les activités où tout le corps est impliqué (sauts, course, etc.).
- Aime prendre certaines responsabilités et participer aux décisions concernant le déroulement des activités.
- Apprécie particulièrement les activités qui lui permettent de se mettre en valeur.

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Activités trop structurées. Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques fondamentales.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer. Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Longues explications.
- Critiques négatives.

Suggestions

- En tant que responsable, établir clairement les limites; agir de façon constante et prévisible. Accepter l'enfant de façon inconditionnelle.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant, et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point: le plus important. Mettre l'accent sur les aspects suivants : le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi, interaction et coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal; mettre la victoire et la défaite en perspective.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte, et les exercices doivent être variés.
- Mettre l'accent sur les activités ayant pour objectif de favoriser la coordination, l'équilibre et l'acquisition de patrons moteurs corrects. Encourager la participation à plusieurs sports/activités. Favoriser le développement de l'ambitexrité dans les mouvements des mains et des pieds afin de favoriser un meilleur répertoire moteur et d'améliorer la coordination. Âge propice à l'inclusion de jeux de vitesse.
- Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant. Favoriser les jeux d'opposition, les simulations de compétition et les démonstrations d'habileté qui ont de grandes possibilités de se conclure sur une note positive et où le niveau des participant(e)s est semblable.
- Donner l'occasion de prendre certaines responsabilités et d'évaluer le résultat de ses activités. Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participants, et augmenter les probabilité de succès lors de la pratique de l'activité.
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire; s'assurer de la disponibilité de boissons ayant bon goût.

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 10-11 ans (p.1 de2)

Généralités

- L'enfant de cet âge développe progressivement son sens de la moralité et sa capacité de faire des jugements de valeurs (bien et mal).
- L'enfant peut afficher une attitude très compétitive. Il ou elle veut améliorer son style, et avoir l'air compétent(e).
- Des différences marquées commencent à apparaître entre les garçons et les filles, particulièrement vers la fin de cette tranche d'âges.
- Cherche à se soustraire à l'autorité des adultes et la défie.
- Le vécu athlétique peut être très variable selon les participant(e)s. La pratique sportive se fait souvent sur une base saisonnière, et dans des programmes sportifs souvent de courte durée, p. ex. quelques semaines.
- 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 participation à des compétitions.

Psycho-social

- S'intéresse au groupe, crée des liens plus forts avec quelques camarades
- Veut bénéficier de plus en plus d'indépendance, et cherche à se rendre utile.
- Est très loyal(e) au groupe.
- Commence à être attiré(e) par l'autre sexe, sans toutefois le démontrer ouvertement.
- Manifeste facilement ses émotions (colère, peine, etc.)
- Garçons et filles peuvent encore être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problème.

Apprentissage

- Commence à être capable d'une pensée plus abstraite (concepts), mais préfère les exemples concrets.
- On doit continuer à mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.
- La fine motricité se développe.
- On peut amorcer l'apprentissage des techniques plus spécifiques, ainsi que de certaines notions tactiques fondamentales; les règles du jeu devraient être bien comprises à cet âge.
- La capacité d'attention est plus longue (plus de 10 minutes)

Physique

- L'amélioration de la force et de l'endurance est possible grâce à l'entraînement, mais est aussi directement liée à la croissance.
- Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains en force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination.
- La flexibilité est généralement bonne, mais doit néanmoins être entraînée. Les temps de réaction sont relativement lents.
- L'acuité visuelle et la perception des dimensions (profondeur) sont bonnes, ce qui permet une amélioration de la performance dans des activités telles lancer ou attraper.
- Ne supporte pas bien l'effort par temps chaud car le mécanisme de production de sueur n'est pas encore bien développé; comparativement aux adultes, les risques de blessures dues à la chaleur sont donc plus élevés. L'enfant se refroidit également rapidement, et ne supporte pas bien le froid.
- Chez les filles, la seconde moitié de cette période marque le début d'une forte poussée de croissance qui durera environ 3 ans et demi. Les premières menstruations peuvent apparaître vers 11 ans chez certaines filles.

Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 10-11 ans (p.2 de2)

Préférences

- Aime les jeux plus compétitifs, les jeux d'équipe et les jeux qui poussent l'organisme à la limite d'une saine fatigue.

Contre-indications

- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.
- Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 120 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Approche mécanique et répétitive lors de l'enseignement des techniques fondamentales.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer; comparaison entre les enfants.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.

Suggestions

- Participation à plusieurs sports/activités.
- Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des participant(e)s, et augmenter les probabilités de succès lors de la pratique de l'activité. Utiliser de l'équipement adapté à la taille et à la force de l'enfant.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte, et les exercices doivent être variés.
- Le temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible lors des activités et séances.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant, et le complimenter régulièrement. Privilégier le renforcement positif; la rétroaction ne doit attirer l'attention que sur un seul point: le plus important. Mettre l'accent sur les aspects suivants : le développement de l'estime de soi, de la confiance en soi, interaction et coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal; mettre la victoire et la défaite en perspective.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair. La durée des activités doit être courte, et les exercices doivent être variés.
- Lors d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire, et s'assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût attrayant.