

## **Croissance et développement**

## Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 3-5 ans (p.1 de2)

### Généralités

- Ne distingue pas ce qui est réel de ce qui est irréel.
- Vit dans un monde où l'imaginaire et l'imitation prédominent.
- Très grande dépendance envers les parents.
- A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.

### Psycho-social

- Très individualiste et même égocentrique.
- Craint les personnes inconnues.
- Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans problème.
- Se compare constamment aux autres.
- La reconnaissance et l'appréciation de tout ce qui est fait par les parents et les proches est importante.

### Apprentissage

- Devient progressivement plus compétent dans le domaine de l'acquisition de connaissances, de l'intelligence, du langage et de l'apprentissage.
- Utilise les notions d'âge, de temps, d'espace et de moralité (bon-mauvais) de façon plus efficace.
- Très faible capacité de concentration (quelques secondes-minutes); ne peut comprendre les concepts abstraits ni résoudre de problèmes (faible capacité de raisonnement).
- Ne peut tenir compte de la plupart des informations ou stimuli de l'environnement.

### Physique

- La croissance se fait à un rythme régulier, et connaît un léger ralentissement comparativement aux 2 premières années de la vie. Les proportions corporelles se raffinent. La tête est fragile.
- Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte.
- Le développement du système nerveux se fait à un rythme très rapide au cours de cette période. La croissance du cerveau est complétée à environ 75% à 3 ans, et à environ 90% vers 6 ans.
- La coordination œil-main s'améliore, de même que le rythme général des mouvements fondamentaux; contrôle accru des mouvements mais ceux-ci demeurent saccadés.
- La performance motrice est fortement liée au toucher et au sens kinesthésique.
- À 5 ans, la marche et la course sont habituellement bien maîtrisés et peuvent être intégrés dans des jeux. Vers 5 ans, une distance de 35 m peut être couverte en 10 sec environ à la course.

## Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 3-5 ans (p.2 de2)

### Préférences

- Préfère les activités qui excitent les différents sens et l'imagination.
- Adore les jeux simples dont les tâches et les règles sont faciles à comprendre.
- Démonstre un intérêt particulier pour les activités individuelles, mais accepte de partager son environnement de jeu.

### Contre-indications

- Tout ce qui est structuré ou demande de l'attention.
- Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.
- Efforts à haute intensité.
- Activités répétitives.
- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance.
- Comparer les enfants les uns aux autres.

### Suggestions

- Activités qui offrent des expériences motrices diverses où l'accent est mis sur le sens kinesthésique (ex.: connaissance du corps et de ses parties, leur emplacement dans l'espace).
- Encouragez l'enfant à utiliser les deux côtés de son corps lors de l'exécution de nouveaux mouvements.
- Explications simples accompagnées d'assistance manuelle à l'enfant lors de l'exécution du mouvement.
- Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux, et être courtes et variées.
- L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair.
- On peut constituer des petits groupes où l'accent est mis sur des activités jouées favorisant l'acquisition des habiletés motrices de base nécessaires au développement psychomoteur (p. ex. : équilibre, coordination, déplacements dans toutes les directions et de diverses formes). Encourager la participation des parents afin de créer une occasion propice à l'établissement de relations étroites entre eux et leur(s) enfant(s).
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant, et le complimenter régulièrement.

## 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 pource 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.
- Raisonnement 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'ambitextrité 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 probabilités 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 probabilité 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.

## 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).

## Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 16-17 ans (p.1 de2)

### Généralités

- Stade intermédiaire pendant lequel l'individu n'est plus un enfant, mais pas encore tout à fait un adulte, ce qui parfois engendre une crise d'identité.
- L'individu atteint une plus grande maturité émotionnelle et recherche de plus en plus l'autonomie.
- Sur le plan sportif, la spécialisation dans un sport ou à une position peut exiger un entraînement sur une base annuelle, mais il demeure tout à fait acceptable d'aborder la pratique sportive de façon saisonnière, surtout au début de cette période.
- Le volume de travail augmente progressivement d'une année à l'autre, et peut représenter jusqu'à 15 heures par semaines, ou plus, à la fin de cette période.
- Chez les participant(e)s sérieux, le temps consacré à l'entraînement général et celui qui est consacré à une préparation spécialisée ainsi qu'à la participation à des compétitions est à peu près le même.

### Psycho-social

- À cet âge, l'éveil à la sexualité se manifeste de façon très importante. Les individus recherchent les amitiés avec le sexe opposé tout en conservant, autant que possible, les relations privilégiées qu'ils entretenaient avec les amis du même sexe.
- L'individu a une personnalité plus indépendante, mais le groupe d'amis a une importance très grande.
- L'individu désire être traité(e) en adulte.
- L'individu s'identifie souvent à l'entraîneur(e), et rejette fréquemment l'autorité parentale.
- L'individu devient de plus en plus conscient(e) de ses propres valeurs; le rôle social et la carrière future de l'individu se précisent.
- Les activités sociales sont très importantes.

### Apprentissage

- L'adolescent(e) élargit son répertoire comportemental. Il ou elle acquiert et développe sa capacité de déduction logique.
- Période de spécialisation sportive (type de sport et position) et d'acquisition/développement de connaissances tactiques et stratégiques spécifiques.

### Physique

- Les proportions corporelles se stabilisent de façon assez définitive.
- La croissance est habituellement terminée chez la jeune femme de 17 ou 18 ans; elle se terminera un peu plus tard chez le jeune homme (19-20 ans).
- Les capacités organiques et fonctionnelles se stabilisent. On observe une augmentation significative de la force et de l'endurance vitesse, particulièrement chez les garçons. Période propice au développement des qualités aérobies chez les deux sexes.
- La force-vitesse et de la vitesse peuvent être entraînées de façon systématique
- Accroissement de la masse musculaire chez le garçon en raison de la production accrue de certaines hormones, dont la testostérone.

## Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 16-17 ans (p.2 de2)

### Préférences

- Pratiquer l'activité ou le sport dans son intégralité, c.-à-d. sans modification de règles ou de conditions par rapport à la « version adulte ».
- Toutes les activités qui contribuent à l'amélioration de son apparence, ou à donner un statut particulier face aux individus du même âge, ou aux autres en général (ex. sport, art...).
- Les activités de groupe prennent une importance déterminante (cinéma, danses, fêtes, sorties, voyages).

### Contre-indications

- Développement de la force avec des charges très lourdes (c.-à-d. des charges que l'on ne peut soulever que 1 à 3 fois consécutivement), en particulier au début de cette période.
- Développement de certains groupes musculaires au détriment de leurs antagonistes (c.-à-d. les muscles opposés d'un même segment, qui permettent d'effectuer le mouvement en sens inverse).

### Suggestions

- Il faut savoir déléguer certaines tâches à l'individu, lui offrir des ateliers de résolution de problèmes axés sur la technique et la prise de décision.
- Tous les déterminants de la performance peuvent être entraînés, mais il faut néanmoins tenir compte du niveau de maturation physique.
- Sur le plan musculaire, favoriser le développement de la force-endurance; l'entraînement de la force maximale peut se faire, mais en privilégiant les charges modérées pouvant être soulevées de 8 à 12 fois; s'assurer de développer toutes les grandes masses musculaires.
- Planifier des séances traitant de l'arbitrage, de stratégie et de tactique.
- L'attribution de fonctions d'assistant(e), lorsque l'athlète répond au profil désiré, peut favoriser une meilleure acceptation de la part des autres membres du groupe, et l'estime de soi.
- Période importante pour le développement du respect d'autrui, de notions d'esprit sportif et d'une éthique du travail.
- Favoriser les rencontres avec des personnes qui représentent des modèles, ou encore leur observation.

## Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 18 ans et plus (p.1 de2)

### Généralités

- Self-assured; chooses own path and goes out on his/her own
- Resists involvement in situations which may question self-image as a independent person
- The need to achieve may lead the participant to strive for improved performance
- **General training time may be reduced as the serious participant concentrates on specialization and preparation for competition**

### Psycho-social

- Professional and family obligations lead to much less free time
- Intimate relationships are very important
- Financial independence provides greater opportunity for choice
- May become a member of a group of close friends

### Apprentissage

- Adults over 25 years of age often have experience in a broad range of activities (e.g. sport, work, education) which can greatly improve learning and the transfer of knowledge and experience from one area to another

### Physique

- Young men stop growing at around 20 years of age
- The individual may expend significant energy and time raising children and working
- Strength, speed, and power are at their peak in the early 20s, and may be maintained through to the early 30s
- Endurance reaches its peak towards the late 20s; after the age of 30, physical capacities begin to decline progressively

### Préférences

- Activities that help relieve stress

### À éviter

- Nothing; all abilities can be trained

## Tableaux Croissance & Développement - Groupes d'âge : 18 ans et plus (p.2 de2)

### Suggestions

- Interaction with others is important and may take the form of participation in seminars, workshops, or sport training camps
- Individuals may seek roles and responsibilities in the management, organization or promotion of activities and events
- Becoming a coach, official, or referee is one way of keeping this group engaged and committed, and also offers the opportunity for social interaction
- Engage in competitive activities and events in practices