

# LE PUBLIC ADOLESCENT



V.231

**ProSportConcept**  
Formation aux métiers du sport

*Loïc Pithioud V1.2023-2024*

# L'adolescence

▶ En sociologie ,L'**adolescence** peut être définie comme étant une phase du développement humain qui se caractérise par une maturité à la fois physique, sexuelle et psychologique. Lendemain de la puberté, elle représente une sorte un passage initiatique à la vie adulte.

▶ Pour l'OMS, la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans

▶ Elle est caractérisée par de nombreux changements qui arrivent dans un ordre différent selon les individus.

▶ Hétérogénéité de profils

# La pré-adolescence (10-12 ans)

## ► Aspect fonctionnel, anatomique:

- Amélioration du rapport charge-force
- Harmonie des proportions corporelles
- Appareil vestibulaire à atteint sa maturation
- Accroissement de la force relativement marqué par rapport à l'accroissement de la taille et du poids
- Réduction de la souplesse
- Apparition des différences de stature
- Amélioration de la coordination
- Amélioration de l'équilibre
- Mouvement plus précis du à la maturation du cerveau et certains appareils kinesthésiques

# ASPECT COGNITIF

- Assimilation d'habiletés motrices plus complexe
- Plus grande capacité d'attention
- Curieux et cherche à comprendre
- Passe progressivement vers l'abstrait

# ASPECT AFFECTIF



- Respect la règle et rejette la fraude
- Besoin d'activité mais aussi de justice, d'initiative.
- Compréhension d'un code, d'une règle imposée. Naissance du sens des responsabilités
- L'enfant cherche à agir en référence au modèle (le meilleur, le moniteur) : identification, mimétisme
- Capacité d'attention, de réflexion et de concentration
- Curiosité, envie d'apprendre, désir de savoir, s'intéresse à tout
- Désir de compétition
- Besoin d'autonomie

# ASPECT PEDAGOGIQUE

Mise en place de tâches motrices faisant appel à la vitesse et à la précision

Fatigabilité lors d'efforts soutenus

Développer l'apprentissage de techniques de base sportives

Respecter et faire respecter les règles

Solliciter l'aspect cognitif en mettant en place l'utilisation de stratégies et de tactiques simples

La forme jouée est toujours à privilégier

**Important : l'un des meilleurs âges pour l'apprentissage**

Age de "grâce" des acquisitions et du contrôle des mouvements, la meilleure période pour l'apprentissage moteur. Insister sur les qualités de coordination, d'adresse, précision, rythme, vitesse

# La puberté

- ▶ Def: période de mutation biologique d'un individu
- ▶ 1ere phase :
  - Garçon: 12-13ans jusqu'à 14-15 ans
  - Fille: 11-12 ans jusqu'à 12-13 ans

# ASPECT FONCTIONNEL

- Apparition des caractères sexuels (mammaire, pilosité pubienne, augmentation du volume des testicules, menstruations...)
- Accroissement du volume musculaire
- Accroissement de la taille et du poids dus à la poussée hormonale
- Apparition de raideur et/ou douleur dû au décalage entre la croissance osseuse, ligamentaire et musculaire
- Disgrâce morphologique
- Limitation de la souplesse

# ASPECT COGNITIF

- ▶ Analyse
- ▶ Raisonne
- ▶ Dédduit
- ▶ Donne ses idées
- ▶ A un esprit critique

# ASPECT AFFECTIF

- Rejette l'autorité (parent, école, éducateur...)
- Recherche le confident
- Besoin d'indépendance
- désir sexuel
- Inquiétude par rapport au changement de son corps

# ASPECT PEDAGOGIQUE

- Limitation de la souplesse, éviter les exercices passifs (situation extrême)
- Privilégier l'amélioration de la condition physique par rapport à la coordination qui se détériore à cause de la prise de poids et l'accroissement de la taille
- Travail progressif sur les différentes filières
- Faire participer le pratiquant dans la programmation et choix de l'entraînement
- Insister sur la notion de progrès personnel
- Travail sur les règles de jeu

# De la puberté à la fin de l'adolescence (15-18/19 ans)

## ➤ **ASPECT FONCTIONNEL**

- Puissance musculaire liée à l'activité physique
- Aisance cardio-pulmonaire, diminution de la fréquence cardiaque et respiratoire. Possibilité d'effort en résistance.
- Bon rendement et bonne résistance de l'organisme
- Fin de croissance, type morphologique acquis

# Aspect affectif et cognitif

- Orientation de l'activité vers l'économie du geste, la précision, l'affinement des techniques
- haute capacité à assimiler et à fixer des habiletés motrices
- Bonnes capacités d'analyse, de jugement
- Besoin d'identification (veulent ressembler à leur modèle) ; importance de l'apparence physique. Rapports de séduction filles/garçons
- Intégration à la vie sociale
- Recherche de responsabilités
- 
- Bonnes facultés physiques

# Aspect pédagogique

- Période considérée comme le deuxième âge d'or de l'apprentissage : jouer sur les différentes qualités physiques
- Travail varié et intensif possible. Le développement de la résistance et de la force peut être recherché
- Collaboration éducateur-jeunes
- Age de la spécialisation sportive et de la performance sportive