

Cours analyse du public enfant



V.231

ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

Loïc Pithioud V1.2023-2024

L'ÂGE DU NOURRISSON À LA PETITE ENFANCE

- ▶ Apprentissage de la marche
- ▶ Pas d'entraînement proprement dit
- ▶ Créer autour de l'enfant un environnement et ambiance l'incitant à se mouvoir en rapport avec ses besoins

DE TROIS À SEPT ANS

▶ Aspect Fonctionnel:

- L'appareil locomoteur passif comporte une fragilité osseuse dû à une plus grande présence de matière molle que celui de l'adulte
- Une grande amplitude articulaire
- L'appareil locomoteur actif.
- Faible masse musculaire dû à une faible activité hormonale
- Mauvaise adaptation cardiaque aux efforts importants
- Acquisition motrice rapide

ORGANES

- Le cœur : les possibilités augmentent de façon linéaire avec l'augmentation de la taille et du poids .L'indicateur est la fréquence cardiaque plus élevée que chez l'adulte.
- La capacité des ventricules est plus faible que celles de l'adulte
- Remarque: l'entraînement modifie le différentiel de fréquence, non par augmentation de la taille mais par déformabilité de son tissu musculaire
- Les poumons: les amplitudes pulmonaire et thoracique vont augmenter et la fréquence respiratoire diminuer
- Conséquences: rythme cardiaque élevé, rapide fatigabilité, rapide récupération

Aspect Cognitif:

- Grande faculté d'imitation
- Faible capacité de concentration, d'analyse et de raisonnement
- Un goût prononcé pour les histoires
- Prédominance du concret sur l'abstrait
- Motricité parfois désordonnée, anarchique, nombreuses chutes
- Structuration de la latéralisation (3 à 7 ans) et de la coordination
- difficultés de structuration espace/temps

Aspect Affectif:

- Instinct ludique
- Curiosité pour tout ce qui est inconnu(4,5 ANS), âge des pourquoi ?
- Questionne beaucoup
- Une disposition affective pour apprendre
- Égocentrique
- A besoin d'autorité et d'affection
- grand besoin de mouvement, de jeu. Le jeu est symbolique (jeu du faire comme)

▶ Aspect Pédagogique

- Favoriser l'acquisition d'habiletés générales
- Découvertes des gestes fondamentaux
- Favoriser la coordination motrice
- Favoriser le jeu dans les situations d'apprentissages
- Mettre en place des récupérations fréquentes
- Matérialiser et varier l'espace pédagogique
- Démontrer ,imager plus que d'expliquer
- Favoriser la résolution de problème gestuels contribuant à la connaissance de soi(schéma corporel)
- Mettre en place des séances courtes 45mn à 1h
- Veiller à la régularité des rythmes de vie. Nécessité de périodes de calme et de repos
- Pas d'activité physique intense sauf si de très courte durée (anaérobic alactique)
- Insister sur les gestes qui font appel à l'équilibre, la coordination, l'adresse, la vitesse
- pas de conscience objective du danger ou surestimation du risque encouru. Donner clairement les limites
- Ne pas trop parler, ne pas détailler les explications techniques. Etre clair sur les consignes, sur le but de la tâche
- Varier les exercices, les activités.

Les 8-10 ans

▶ Aspect Fonctionnel:

- Maîtrise de l'esprit
- Maîtrise du corps
- Besoin de se dépenser
- Se fatiguent vite et récupèrent vite
- Besoin de dormir (environ 10 h)
- Bon appétit

Aspect cognitif:

- Découverte de l'autre, du MONDE
- Oui aux valeurs des adultes
- Ne croit plus en la toute puissance parentale / se détache des parents
- Recherche des autres
- Référence aux adultes qu'il connaît (père, couple...)
- Découverte de la vie, de la mort aussi
- Essaie de se donner une morale (maîtrise du non)
- Importance du mensonge (système de protection)
- Essaie de braver l'interdit parental (bêtises multiples)

Aspect Affectif

- La personnalité s'affirme
- Besoin de sécurité morale et matérielle, besoin de dédramatiser pour se rassurer
- Besoin d'affection
- Vie d'équipe, besoin de copains
- Capacités de coopération et de discussions
- importance grandissante du groupe, ou de la bande
- Faire pour les autres, aider
- L'amitié : meilleur ami
- Sens des responsabilités
- Intérêt pour l'environnement
- Distinction garçon/fille
- Parents ne sont plus les seules références

Aspect pédagogique

- Instaurer un climat de sécurité affective mais discrétion, pas de démonstration
- Règles de plus en plus précises
- Écouter mais aussi dédramatiser
- Être vigilant sur la bande de copains, enfant à l'écart
- Éveiller leur curiosité et l'intérêt
- Attitudes de respect du matériel et des autres
- Donner des responsabilités réelles
- Aider le groupe à s'organiser mais le laisser évoluer, surveiller les « leaders »
- Être vigilant aux changements d'humeur, aux bagarres, etc.
- Être vigilant aux bêtises éventuelles