



# CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

## 3-5 ANS

<b>Généralités</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne distingue pas ce qui est réel de ce qui est irréel.</li><li>• Vit dans un monde où l'imaginaire et l'imitation prédominent.</li><li>• Très grande dépendance envers les parents.</li><li>• A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.</li></ul>
<b>Psychosocial</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Très individualiste et même égocentrique.</li><li>• Craint les personnes inconnues.</li><li>• Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans problème.</li></ul>
<b>Apprentissage</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Devient progressivement plus compétent dans le domaine de l'acquisition de connaissances, de l'intelligence, du langage et de l'apprentissage.</li><li>• Utilise les notions d'âge, de temps, d'espace et de moralité (bon-mauvais) de façon plus efficace.</li><li>• Très faible capacité de concentration (quelques secondes-minutes); ne peut comprendre les concepts abstraits ni résoudre de problèmes (faible capacité de raisonnement).</li><li>• Ne peut tenir compte de la plupart des informations ou stimuli de l'environnement.</li></ul>
<b>Physique</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La croissance se fait à un rythme régulier et connaît un léger ralentissement comparativement aux deux premières années de la vie. Les proportions corporelles se raffinent. La tête est fragile.</li><li>• Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte.</li><li>• 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.</li><li>• La coordination œil-main s'améliore de même que le rythme général des mouvements fondamentaux; contrôle accru des mouvements, mais ceux-ci demeurent saccadés.</li><li>• La performance motrice est fortement liée au toucher et au sens kinesthésique.</li><li>• À 5 ans, la marche et la course sont habituellement bien maîtrisées et peuvent être intégrées dans des jeux. Vers 5 ans, une distance de 35 m peut être couverte en 10 sec environ à la course.</li></ul>
<b>Préférences</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Préfère les activités qui stimulent les différents sens et l'imagination.</li><li>• Adore les jeux simples dont les tâches et les règles sont faciles à comprendre.</li><li>• Démontre un intérêt particulier pour les activités individuelles, mais accepte de partager son environnement de jeu.</li></ul>
<b>Contre-indications</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Toute activité structurée ou qui requière de l'attention.</li><li>• Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.</li><li>• Activités répétitives (pour prévenir l'ennui et les blessures d'usure).</li><li>• Exposition au froid ou à la chaleur.</li><li>• Comparaison avec d'autres enfants.</li><li>• Mettre l'accent sur les résultats ou la performance.</li></ul>
<b>Suggestions</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Activités qui offrent des expériences motrices diverses où l'accent est mis sur le sens kinesthésique (p. ex., connaissance du corps et de ses parties, et leur emplacement dans l'espace).</li><li>• Explications simples accompagnées d'assistance manuelle à l'enfant dans l'exécution du mouvement.</li><li>• Toutes les activités devraient se dérouler sous forme de jeux et être courtes et variées.</li><li>• L'instruction, l'enseignement et les directives doivent être spécifiques, simples et viser l'atteinte d'un objectif très clair.</li><li>• 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).</li><li>• Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le complimenter régulièrement.</li></ul>



# CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

## 6-7 ANS

<b>Généralités</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Grande dépendance envers les parents.</li><li>• Reconnaît l'animateur/trice ou l'entraîneur(e) comme chef.</li><li>• A besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.</li><li>• Vécu athlétique inexistant.</li><li>• L'intérêt pour le sport peut commencer à se manifester.</li></ul>
<b>Psychosocial</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Plutôt individualiste; essaie quand même d'élargir son champ social et le nombre de ses relations, surtout avec les individus du même sexe.</li><li>• Parfois gêné et timide.</li><li>• Est conscient(e) 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.</li><li>• Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problèmes.</li></ul>
<b>Apprentissage</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Apprend mieux en observant et en expérimentant rapidement par la suite.</li><li>• Durée d'attention courte (quelques minutes).</li><li>• Le raisonnement se limite à ce qui est évident et observable.</li><li>• A peur de l'inconnu.</li><li>• Est porté à imiter et à faire preuve d'imagination; est curieux et avide de savoir.</li></ul>
<b>Physique</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Le développement du système nerveux est presque terminé.</li><li>• 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.</li><li>• La tête est encore fragile. Les os, tendons, muscles et ligaments ne peuvent résister à de fortes surcharges.</li><li>• Est toujours en mouvement. A encore relativement peu de coordination; possède une endurance faible à haute intensité.</li><li>• Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Fréquence cardiaque de repos avoisine les 100 bpm.</li><li>• Le métabolisme aérobie prédomine durant l'effort; faible capacité anaérobie.</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Préférences</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Préfère l'activité individuelle avec une certaine interaction du groupe (p. ex., tag et la traverse). Aime aussi lancer, attraper, frapper, sauter, grimper, ainsi que les activités où tout le corps est impliqué.</li><li>• Apprécie toutes les activités requérant de l'imagination ou encore l'imitation de l'adulte.</li><li>• Les jeux doivent être soumis à un minimum de règles et favoriser la créativité.</li></ul>
<b>Contre-indications</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.</li><li>• Activités répétitives. Activités trop structurées et trop formelles (pour prévenir l'ennui et les blessures d'usage).</li><li>• Exposition au froid ou à la chaleur.</li><li>• Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant.</li><li>• Spécialisation dans un sport ou à une position.</li><li>• Efforts intenses et répétés dont la durée varie entre 20 et 60 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobie prolongés.</li><li>• Mettre l'accent sur l'atteinte de résultats ou d'une quelconque performance.</li><li>• Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.</li><li>• Comparer les enfants les uns aux autres.</li><li>• Longues explications.</li><li>• Critiques négatives.</li></ul>



## CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

### 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.
- Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des enfants et augmenter les probabilités de succès dans 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.
- 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).
- Dans le cadre d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire et s'assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût attrayant.

### Exemples

- Courses de relais ou d'obstacles.
- Culbutes, pirouettes, sauts, courses, mouvements latéraux, grimper le long d'une corde, saut à la corde, utilisation de structures de jeu, glissades, lancer, attraper, passer un ballon avec les mains ou les pieds, frapper un ballon.
- Exercices de base pour l'entraînement de la force au moyen du poids du corps (pompes, tractions des bras, accroupissements en utilisant le poids du corps).



# CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

## 8-9 ANS

<b>Généralités</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Grande imagination; l'activité est importante. Aime travailler, apprendre et réaliser.</li><li>• A encore besoin d'une routine bien établie dans ses activités quotidiennes.</li><li>• 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.</li><li>• Vécu athlétique très faible ou inexistant.</li><li>• L'intérêt pour le sport se précise à cet âge;</li><li>• La puberté peut s'amorcer chez certains enfants dont le développement est précoce, en particulier les filles.</li></ul>
<b>Psychosocial</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• A besoin de renforcement positif et d'encouragements.</li><li>• 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.</li><li>• Garçons et filles peuvent être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problèmes.</li><li>• Cherche l'approbation d'autrui et rejette souvent les interactions avec l'autre sexe.</li></ul>
<b>Apprentissage</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• On doit mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.</li><li>• L'apprentissage des règles du jeu et des principes tactiques fondamentaux est possible.</li><li>• Peut distinguer les angles des objets et des mouvements (p. ex., balles), mais peut encore avoir de la difficulté à différencier la gauche de la droite.</li><li>• Raisonnement limité à ce qui est évident et observable.</li></ul>
<b>Physique</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Le développement du système nerveux est presque complété.</li><li>• Temps de réaction lents. Aptitude accrue à effectuer des mouvements coordonnés et rapides.</li><li>• Les grosses masses musculaires (c.-à-d. les jambes) sont plus développées que les plus petites (c.-à-d. les bras, les mains).</li><li>• Très faible capacité d'accroissement de la masse musculaire (hypertrophie). Les gains de force résultent essentiellement de facteurs neuraux et d'une meilleure coordination.</li><li>• Fréquence cardiaque de repos et à l'effort plus élevée que chez l'adulte. Prédominance du métabolisme aérobie à l'effort; faible capacité anaérobie.</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Préférences</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jeux de groupe, individuels et/ou deux par deux.</li><li>• Aime les activités où tout le corps est impliqué (sauts, course, etc.).</li><li>• Aime prendre certaines responsabilités et participer aux décisions concernant le déroulement des activités.</li><li>• Apprécie particulièrement les activités qui lui permettent de se mettre en valeur.</li></ul>
<b>Contre-indications</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision.</li><li>• Activités trop structurées. Approche mécanique et répétitive dans l'enseignement des techniques fondamentales.</li><li>• Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.</li><li>• Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 60 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobie prolongés.</li></ul>



## CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

- Exposition au froid ou à la chaleur.
- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer.
- Comparaisons avec d'autres enfants.
- Expériences négatives de compétition
- 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 et de la confiance en soi, l'interaction et la 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'ambidextérité 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 athlètes 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 athlètes et augmenter les probabilités de succès dans la pratique de l'activité.
- Dans le cadre d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire; s'assurer de la disponibilité de boissons ayant bon goût.



# CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

## 10-11 ANS

<b>Généralités</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• L'enfant de cet âge développe progressivement son sens de la moralité et sa capacité de faire des jugements de valeur (bien et mal).</li><li>• L'enfant peut afficher une attitude très compétitive. Il ou elle veut améliorer son style et avoir l'air compétent(e).</li><li>• Des différences marquées commencent à apparaître entre les garçons et les filles, particulièrement vers la fin de cette tranche d'âge.</li><li>• Cherche à se soustraire à l'autorité des adultes et la défie.</li><li>• Le vécu athlétique peut être très variable selon les athlètes. La pratique sportive se fait souvent sur une base saisonnière et dans des programmes sportifs souvent de courtes durées; p. ex., quelques semaines.</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Psychosocial</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• S'intéresse au groupe, crée des liens plus forts avec quelques camarades.</li><li>• Veut bénéficier de plus en plus d'indépendance et cherche à se rendre utile.</li><li>• Est très loyal(e) au groupe.</li><li>• Commence à être attiré(e) par l'autre sexe, sans toutefois le démontrer ouvertement.</li><li>• Manifeste facilement ses émotions (colère, peine, etc.).</li><li>• Garçons et filles peuvent encore être impliqués dans les mêmes activités sans trop de problèmes.</li></ul>
<b>Apprentissage</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Commence à être capable d'une pensée plus abstraite (concepts), mais préfère les exemples concrets.</li><li>• On doit continuer à mettre l'accent sur l'apprentissage moteur et des techniques de base dans plusieurs sports.</li><li>• La fine motricité se développe.</li><li>• 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.</li><li>• La capacité d'attention est plus longue (plus de 10 minutes).</li></ul>
<b>Physique</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• La flexibilité est généralement bonne, mais doit néanmoins être entraînée.</li><li>• Les temps de réaction sont relativement lents. Par contre, l'acuité visuelle et la perception des dimensions (profondeur) sont bonnes, ce qui permet une amélioration de la performance dans des activités telles que lancer ou attraper.</li><li>• 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.</li><li>• Chez les filles, la seconde moitié de cette période marque le début d'une forte poussée de croissance qui durera environ trois ans et demi. Les premières menstruations peuvent apparaître vers 11 ans chez certaines filles.</li><li>• La puberté peut s'amorcer chez certains garçons vers la fin de cette période.</li></ul>
<b>Préférences</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aime les jeux plus compétitifs, les jeux d'équipe et les jeux qui poussent l'organisme à la limite d'une saine fatigue.</li></ul>
<b>Contre-indications</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Activités où il y a des impacts répétés et des risques de collision. Activités répétitives (pour prévenir l'ennui et les blessures d'usure). Activités trop structurées. Exposition au froid ou à la chaleur.</li><li>• Utilisation d'engins ou de ballons non adaptés à la taille et à la force de l'enfant pour l'apprentissage technique.</li><li>• Efforts intenses dont la durée varie entre 20 et 60 secondes; contractions musculaires maximales; efforts aérobies prolongés.</li></ul>



## CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

- Spécialisation dans un sport ou à une position.
- Accent mis sur la victoire; pression de performer.
- Comparaison entre les enfants.
- Expérience compétitive déplaisante ou non valorisante.
- Approche mécanique et répétitive dans de l'enseignement des techniques fondamentales.

### Suggestions

- Participation à plusieurs sports/activités.
- Adapter les règles du jeu pour favoriser le maximum d'interaction et d'implication des athlètes et augmenter les probabilités de succès dans 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 dans les activités et séances.
- Encourager généreusement les efforts de l'enfant et le complimenter régulièrement.
- 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 et de la confiance en soi, l'interaction et la coopération avec les autres, avoir du bon temps, donner un effort maximal; mettre la victoire et la défaite en perspective.
- Dans le cadre d'activités réalisées par temps chaud, encourager les enfants à boire et s'assurer de la disponibilité de boissons ayant un goût attrayant.



# CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

## 12-15 ANS

### Généralités

- Âge des poussées de croissance. Pour un même âge chronologique, de grandes variations peuvent être observées pour ce qui est du niveau de développement physique. En général, les grands changements physiques se manifestent plus tôt chez les filles.
- 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 (notamment l'autorité), 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.
- La compétition devient plus importante chez certains individus, tout comme 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.

### Psychosocial

- 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.
- 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 sur une base régulière; 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 et à l'enseignement de schémas tactiques plus complexes et à une prise de décision en situation de jeu.
- 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.

### Physique

**Filles :** Le développement des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens; seins) débute vers l'âge de 11 ans ou 11 ans et demi. En moyenne, la poussée de croissance débute peu de temps après. Le taux maximal de croissance est normalement observé entre 11,5 et 12,5 ans et les premières menstruations surviennent environ un an plus tard. Durant cette période, on observe une hausse progressive de la masse adipeuse et l'élargissement du bassin en raison de l'effet de certaines hormones. À cause de ces nombreux changements, l'aptitude à réaliser des performances sportives peut plafonner ou encore régresser pendant une courte période. De plus, durant les mois qui suivent les premières menstruations, certaines filles peuvent avoir de la difficulté à soutenir des charges de travail élevées. Il est alors important de les informer que ce phénomène est tout à fait normal et qu'elles continueront à s'améliorer après cette phase temporaire.

**Garçons :** L'apparition des caractéristiques sexuelles secondaires (poils pubiens; élargissement des organes génitaux) s'observe à compter de 11 ans environ. En moyenne, la poussée de croissance débute vers 13 ans et le taux maximal de croissance est observé vers 14 ou 15 ans. Des gains appréciables de force et de masse musculaire surviennent environ un an après la poussée de croissance maximale, à savoir vers 15 ou 16 ans, en raison de la production accrue de l'hormone testostérone; cet âge représente une période propice pour amorcer l'entraînement de la force avec des charges plus lourdes si cette qualité athlétique est importante dans le sport.

- Au moment 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 pendant cette phase. La croissance s'accompagne d'un gain de poids.





## CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

- 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 de l'endurance-vitesse peut débiter vers la fin de cette période.

### Préférences

- Heureux(euse) d'avoir la possibilité de réaliser des exploits individuels; aime relever des défis.
- Actions qui suscitent une certaine admiration de la part des autres.
- Aime 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 60 secondes, les efforts d'endurance prolongés, particulièrement ceux avec impact sur les articulations (p. ex., course sur l'asphalte). Activités répétitives (pour prévenir l'ennui et les blessures d'usure).
- Stress mécanique trop élevé (forces de compression) sur les os longs et sur la colonne vertébrale, comme c'est le cas quand 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.

### Suggestions

- Le temps d'engagement actif doit être le plus élevé possible dans les activités et séances d'entraînement.
- 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.
- Mettre l'accent sur l'exécution correcte des mouvements dans les entraînements de force.
- 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); adapter la charge de travail à chaque athlète.
- Jeux d'habileté et de dextérité.
- Occasions 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.
- Quand un(e) athlète ayant atteint la puberté souffre de douleurs aux articulations (épaules; coudes; genoux) ou encore s'il ou elle a de la difficulté à terminer des séances d'entraînement qui ne posaient pas de difficultés majeures auparavant, les charges de travail devraient être diminuées (p. ex., en réduisant la quantité, l'intensité ou la fréquence des activités d'entraînement), et ce afin d'éviter d'imposer un trop grand stress au corps.
- Selon le niveau de maturité, chercher à impliquer l'adolescent(e) dans des fonctions d'officiel(le) technique ou d'arbitre ou encore dans la gestion de certaines activités (échauffement, retour au calme, etc.).



# CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

## 16-17 ANS

<b>Généralités</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stade intermédiaire pendant lequel l'individu n'est plus un enfant, mais pas encore tout à fait un adulte, ce qui peut parfois engendrer une crise d'identité.</li><li>• Les athlètes dont le développement est tardif peuvent encore se trouver dans la phase de changements majeurs de la puberté.</li><li>• L'individu atteint une plus grande maturité émotionnelle et recherche de plus en plus l'autonomie.</li><li>• 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.</li><li>• Le volume de travail augmente progressivement d'une année à l'autre et peut représenter jusqu'à 15 heures ou plus par semaine à la fin de cette période.</li><li>• Pour les athlètes qui s'entraînent sérieusement, le nombre d'heures consacrées à l'entraînement général, à l'entraînement spécifique et à la préparation en vue des compétitions est à peu près égal.</li></ul>
<b>Psychosocial</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La sexualité devient très importante et les athlètes recherchent l'intimité avec les autres.</li><li>• L'individu a une personnalité plus indépendante, mais le groupe d'amis a une importance très grande.</li><li>• L'individu désire être traité en adulte.</li><li>• L'individu s'identifie souvent à l'entraîneur(e) et rejette fréquemment l'autorité parentale.</li><li>• L'individu devient de plus en plus conscient de ses propres valeurs.</li><li>• Les activités sociales sont très importantes.</li></ul>
<b>Apprentissage</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• L'adolescent(e) élargit son répertoire comportemental. Il ou elle acquiert et développe sa capacité de déduction logique.</li><li>• Période de spécialisation sportive (type de sport et position) et d'acquisition/développement de connaissances tactiques et stratégiques spécifiques.</li></ul>
<b>Physique</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les principaux systèmes et fonctions physiologiques sont établis; moment opportun pour développer la capacité aérobie; accroissement considérable de la force et de la capacité anaérobie (endurance-vitesse).</li><li>• La force et la vitesse peuvent être entraînées de façon systématique.</li><li>• Accroissement de la masse musculaire chez le garçon en raison de la production accrue de certaines hormones, dont la testostérone.</li><li>• 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).</li></ul>
<b>Préférences</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pratique l'activité ou le sport dans son intégralité, c.-à-d. sans modification de règles ou de conditions par rapport à la «version adulte».</li><li>• 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 (p. ex., sport, art, etc.).</li><li>• Les activités de groupe prennent une importance déterminante (cinéma, danses, fêtes, sorties, voyages).</li></ul>
<b>Contre-indications</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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).</li></ul>
<b>Suggestions</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Il faut savoir déléguer certaines tâches à l'individu, lui offrir des occasions de résolution de problèmes axés sur la technique et la prise de décision.</li><li>• Tous les déterminants de la performance peuvent être entraînés, mais il faut néanmoins tenir compte du niveau de maturation physique.</li><li>• Sur le plan musculaire, le développement de la force-endurance peut se faire sans réserve et selon les exigences du sport; si l'accroissement de la masse musculaire est un objectif important à réaliser compte tenu du sport, ceci peut se faire en effectuant des séries avec des charges modérées pouvant être soulevées de 8 à 12 fois; s'assurer de développer toutes les grandes masses musculaires (note : on ne doit pas s'attendre à ce qu'il y ait une augmentation importante de la masse musculaire chez les filles).</li></ul>



## CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

- Il est possible de développer la force maximale en utilisant des charges lourdes (1 à 5 répétitions maximales ou RM) chez les garçons et les filles, mais ce type d'entraînement devrait se faire avec prudence et sous la supervision d'un(e) entraîneur(e) compétent(e).
- Planifier des séances traitant de l'arbitrage, de stratégie et de tactique.
- L'attribution de fonctions d'assistant(e), quand 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.



# CROISSANCE ET DÉVELOPPEMENT

## 18 ANS ET PLUS

<b>Généralités</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les principales fonctions physiologiques ont atteint un stade complet de développement, ce qui permet d'entraîner l'ensemble des qualités athlétiques.</li><li>• Possède un bon niveau de confiance en soi; choisit la direction dans laquelle il ou elle souhaite s'engager.</li><li>• N'aime pas être impliqué(e) dans des situations qui remettent en question l'image d'indépendance projetée.</li><li>• Le besoin de réalisation conduit souvent à la recherche d'une performance supérieure.</li><li>• La proportion du temps d'entraînement consacré à la préparation générale diminue, et l'athlète sérieux(se) priorise une préparation spécialisée en vue des compétitions.</li></ul>
<b>Psychosocial</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les obligations professionnelles et familiales mènent à une diminution du temps libre disponible.</li><li>• Les relations intimes deviennent très importantes.</li><li>• L'indépendance financière permet de plus grandes possibilités de choix.</li><li>• Peut chercher à consolider des amitiés avec un petit groupe d'ami(e)s.</li></ul>
<b>Apprentissage</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les adultes âgé(e)s de plus de 25 ans ont souvent vécu dans une variété de domaines (c.-à-d. le sport, le travail, l'éducation), ce qui peut faciliter les apprentissages et le transfert des connaissances et de l'expérience d'un secteur d'activité à un autre.</li></ul>
<b>Physique</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• La croissance des jeunes hommes se termine vers 20 ans.</li><li>• L'individu peut dépenser beaucoup d'énergie et de temps à élever des enfants et au travail.</li><li>• La force, la vitesse et la puissance musculaire sont à leur sommet dans la jeune vingtaine et peuvent se maintenir à ce niveau jusque dans la jeune trentaine.</li><li>• L'endurance aérobie atteint un sommet vers la fin de la vingtaine; après l'âge de 30 ans, on observe une diminution progressive.</li></ul>
<b>Préférences</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Activités contribuant à évacuer le stress.</li></ul>
<b>Contre-indications</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rien; toutes les qualités athlétiques peuvent être entraînées.</li></ul>
<b>Suggestions</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• L'interaction avec les autres est très importante et peut prendre diverses formes (p. ex., des séminaires, des ateliers ou la participation à des camps d'entraînement).</li><li>• Les individus peuvent chercher à assumer des rôles et des responsabilités particuliers dans la gestion, l'organisation et la promotion d'activités ou d'événements.</li><li>• L'engagement dans le sport peut se poursuivre en tant qu'entraîneur(e), arbitre ou officiel(le); ces fonctions offrent également des possibilités d'interaction sociale.</li><li>• Les séances d'entraînement se prêtent à la réalisation d'activités à caractère compétitif.</li></ul>