



Sport des enfants J+S

Bases théoriques



Table des matières

Introduction	5
La psyché chez les 5 à 10 ans	9
Le développement psychique dans le cadre du modèle Rire – Apprendre – Réaliser une performance	9
Rire	11
• La motivation	12
• Les émotions	14
• La relation avec les pairs	16
Apprendre	19
• L'apprentissage social	20
• L'attention	22
• L'apprentissage à court terme	24
• L'apprentissage à long terme	26
Réaliser une performance	29
• La perception de soi	30
• L'intégration de la perspective sociale	32
La physis chez les 5 à 10 ans	35
Améliorer la coordination	38
Stimuler le système cardiovasculaire	42
Renforcer la musculature et améliorer la vitesse	44
Fortifier les os	46
Entretenir et améliorer la souplesse	48
Bibliographie	50

Remarque: toutes les dénominations utilisées dans le texte ci-après sont valables, par analogie, pour les deux sexes.





Introduction

Les enfants aiment bouger. D'après leurs propres dires, ils pratiquent une activité physique pour se faire plaisir, pour passer du temps avec des copains, pour être en forme et entraînés, ainsi que pour améliorer leur performance. Ouverts à de nouvelles tâches motrices, ils sont prêts à tester différents sports. Les offres qui s'adressent à tous les enfants et qui permettent des expériences motrices variées répondent le mieux à ces besoins. C'est en goûtant à différents sports que chacun verra ce qui lui fait plaisir et qu'il pourra choisir le sport qui lui convient.

L'activité sportive doit être vécue de manière positive. Les succès personnels et collectifs, de même que les progrès individuels, influencent très tôt l'attitude que l'enfant aura face à l'activité physique en soi et à sa propre pratique sportive. S'il associe l'activité physique et sportive à des sensations, à des expériences et à des valeurs positives, il y a plus de chances qu'il reste actif toute sa vie durant.

La Confédération a reconnu l'importance d'une activité physique suffisante pour la santé de la population. L'exercice physique joue notamment un rôle essentiel dans le développement physique, psychique et social de l'enfant. D'après les recommandations publiées par la Confédération et les organisations actives dans le domaine de la santé, les enfants et les adolescents devraient bouger au moins une heure par jour, les enfants d'ailleurs encore plus. Si le sport a des effets bénéfiques avérés sur la santé, il semblerait qu'il améliore également l'état psychique, les performances scolaires et l'intégration sociale.

Les enfants doivent conserver le plaisir de bouger et de faire du sport pour que l'activité physique devienne une habitude. En jouant, ils acquièrent facilement les formes de base du mouvement, ce qui leur facilite l'accès à différentes activités sportives et augmente leur assurance dans la vie de tous les jours. Pour que, dans cette phase déterminante de leur existence, ils disposent d'une offre suffisante d'activités sportives et physiques appropriées, la Confédération soutient, dans le cadre de Jeunesse+Sport, les activités sportives avec les enfants ainsi que la formation et la formation continue des moniteurs. Elle entend permettre ainsi au plus grand nombre possible d'enfants de 5 à 10 ans de bénéficier d'une ou de deux heures supplémentaires d'activité physique et sportive dans le cadre du sport scolaire facultatif et du sport associatif et les inciter ainsi à bouger au quotidien. Le but est d'encourager des offres régulières qui soient adaptées aux enfants.

Foundations

Les formes de base du mouvement du programme «Foundations» ouvrent la voie à un style de vie sportif. L'acquisition, à travers le jeu et le plaisir, d'une large palette de capacités et d'aptitudes motrices variées joue un rôle central à cet égard. Elle constitue une introduction optimale pour différents sports et scelle les bases d'une activité physique tout au long de la vie, que cela soit dans le cadre du sport populaire ou du sport d'élite.

«FTEM Suisse» illustre le développement du sport et des athlètes pour toutes les activités sportives dans le domaine du sport populaire et du sport d'élite, de l'enfance à l'âge mûr. Dans ce modèle, les quatre domaines clé (foundation, talent, elite, mastery) constituent les degrés de développement d'un sportif.

Bien souvent, l'enfant débute dans un sport par hasard, de sorte que les premières activités qu'il choisit ne répondent pas forcément à ses prédispositions et à ses besoins personnels. Des offres variées visent à permettre aux enfants de se familiariser non seulement avec un large éventail de mouvements et de sports, mais encore avec différents environnements sportifs. Un changement de lieu d'entraînement entraîne d'autres impressions sensorielles, permet de nouvelles expériences et ouvre de nouvelles perspectives. L'objectif suprême de la Confédération, c'est que l'enfant continue à faire du sport. Si un sport lui plaît moins ou ne correspond pas à ses besoins, l'enfant ne doit pas tourner le dos au sport en soi, mais passer à une autre activité qui lui convient mieux. Il est établi que les jeunes qui quittent le club sportif deviennent inactifs. Il est donc particulièrement important que les enfants soient encadrés lorsqu'ils quittent un club.

Dans l'idéal, le moniteur ou le coach J+S qui suivait un enfant jusque là aide ce dernier à trouver une offre appropriée.

Des leçons d'activité physique et de sport adaptées aux enfants

Pour que les enfants fassent des expériences gratifiantes, s'amuse et aient du plaisir, il faut que les leçons d'activité physique et de sport soient adaptées, c'est-à-dire qu'elles tiennent compte de leur développement, ce qui suppose de solides connaissances dans ce domaine. Suivant le stade de développement auquel ils se trouvent, les enfants manifestent en effet un comportement spécifique. L'inverse est aussi vrai: leur comportement donne des indications sur leur degré de développement.

La brochure que vous tenez entre les mains fournit les bases nécessaires sur le développement physique et psychique des 5 à 10 ans. En s'appuyant sur ces connaissances fondamentales, les moniteurs peuvent observer et évaluer les enfants et les conseiller conformément aux prédispositions qu'ils présentent. Durant ce processus, ils doivent toujours garder à l'esprit que des enfants du même âge ne se trouvent pas forcément au même stade de développement, comme le souligne le pédiatre suisse Remo Largo:

«La diversité est telle chez les enfants à tout point de vue qu'on risque de se tromper en se fiant aux normes. Pour tenir compte des caractéristiques des enfants et répondre à leurs besoins personnels, il est indispensable de connaître cette diversité dans toute son étendue et de l'accepter comme une réalité biologique» (Largo 2008, p. 44).

Compte tenu des différences considérables que peuvent afficher des enfants du même âge, nous avons opéré dans cette brochure une séparation grossière entre les plus jeunes d'une part (5 à 8 ans) et les plus âgés d'autre part (7 à 10 ans); la frontière entre les deux groupes n'est toutefois pas clairement définie.

Plus un groupe est homogène, c'est-à-dire composé d'enfants qui présentent le même degré de développement, plus il sera facile pour le moniteur de concevoir l'enseignement. Les groupes hétérogènes constituent un véritable défi pour le moniteur. Ils ont toutefois aussi un avantage: les plus jeunes peuvent profiter des plus âgés, qui servent de modèles, et les plus avancés apprennent à faire attention aux débutants.

Coffret didactique

En vue de préparer leurs leçons d'activité physique et de sport de manière optimale en les adaptant aux besoins des enfants, les moniteurs Sport des enfants J+S peuvent se baser sur les moyens didactiques suivants:

- Présente brochure
«Sport des enfants J+S – Bases théoriques» 
- Brochure
«Sport des enfants J+S – Exemples pratiques» 
- Double CD
«Musique et mouvement – Jeux de mouvement pour enfants»
- Brochure «Sport des enfants J+S – Jouer» 

Structure de la brochure «Sport des enfants J+S – Bases théoriques»

La brochure se compose de deux parties. La première est consacrée au développement psychique des 5 à 10 ans (psyché), la seconde à leur développement physique (physis). Une page spécialement conçue pour le moniteur J+S (connaissances clés) ouvre chaque chapitre. Servant d'introduction à la thématique, elle résume l'essentiel et répertorie les principaux points à prendre en compte dans la conception de l'enseignement. Un exercice tiré de la brochure «Sport des enfants J+S – Exemples pratiques» illustre et complète le tableau.

La thématique est ensuite approfondie aux pages suivantes, avec une description plus détaillée de la façon dont les aspects mentionnés se manifestent chez l'enfant. Comment l'enfant se comporte-t-il au sein d'un groupe? Quelle perception a-t-il de lui-même? Comment gère-t-il les émotions et les règles? Qu'est-ce que le moniteur peut attendre de lui sur le plan cognitif et moteur? Telles sont, pour n'en citer que quelques-unes, les questions auxquelles la brochure entend répondre.

Modèles utilisés

Bien que nous ayons divisé cette brochure en deux pour simplifier et faciliter la compréhension, il ne faut toutefois pas oublier que la physis et la psyché sont indissociables. Les aspects physiques et mentaux qui entrent en jeu dans l'activité motrice sont encore en pleine construction chez l'enfant. Cela signifie qu'il faut tout d'abord mettre en place des potentiels, potentiels à partir desquels on pourra développer des capacités. Dans la tranche d'âge qui nous intéresse, le modèle de performance tel qu'il est présenté dans le concept de motricité sportive du manuel clé Jeunesse+Sport passe donc dans un premier temps à l'arrière-plan.

Psyché: Chez les 5 à 10 ans, le modèle Rire – Apprendre – Réaliser une performance, déjà appliqué depuis les années 70 dans le sport scolaire helvétique, se révèle utile pour stimuler le développement psychique de manière appropriée. Lorsqu'ils bougent, les enfants doivent rire, apprendre et réaliser une performance.

Rire, c'est avoir du plaisir à bouger ou à vivre quelque chose en groupe.

Apprendre, c'est faire des progrès sur le plan tant psychique que moteur.

Réaliser une performance, c'est faire un effort ou être capable d'évaluer sa propre performance.

Physis: Dans la seconde partie de la brochure, nous avons utilisé, pour des raisons de simplification, un modèle emprunté à la promotion de la santé. Nous avons subdivisé la physis en cinq domaines de mouvement caractérisés chacun par une couleur sur la base des recommandations en matière d'activité physique.

Les leçons destinées aux 5 à 10 ans doivent couvrir autant que possible ces cinq domaines de mouvement et inclure les trois éléments du modèle Rire – Apprendre – Réaliser une performance. Par ailleurs, l'enseignement doit se faire sous une forme appropriée. Dans ce contexte, le concept méthodologique du manuel clé Jeunesse+Sport est d'un précieux soutien.

Les règles d'or du moniteur Sport des enfants J+S

- Communiquer aux enfants le plaisir de bouger.
- Partager le plaisir des enfants à progresser, seul ou en groupe, et à réaliser une performance.
- Enseigner les formes de base du mouvement comme bases pour développer les habiletés propres au sport.
- Favoriser le développement physique et psychique en s'attachant à promouvoir la santé et la capacité de performance, l'autonomie et l'appartenance au groupe.

A chacun de mettre à profit les moyens didactiques Sport des enfants J+S dans ses leçons. Jeunesse+Sport souhaite à toutes et à tous un franc succès, avec une ribambelle d'enfants enthousiastes aux joues rouges et aux yeux brillants!

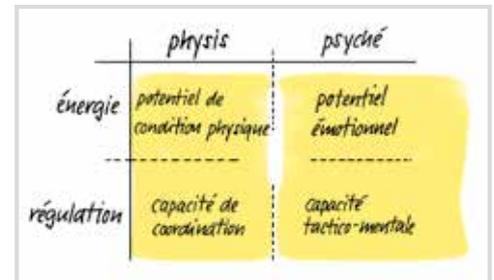


Fig. 1: Le modèle de performance dans le concept de motricité sportive.

Tiré du manuel clé Jeunesse+Sport, 2009.





La psyché chez les 5 à 10 ans

Comment l'enfant se développe-t-il sur le plan psychique?

De quels facteurs le moniteur doit-il tenir compte dans l'enseignement du point de vue socio-cognitif, de même qu'au niveau des émotions et de la motivation?

Le développement psychique dans le cadre du modèle Rire – Apprendre – Réaliser une performance

Dans le concept de motricité sportive du manuel clé Jeunesse+Sport, on entend par «psyché» tous les aspects qui concernent ce que l'on appelle plus communément les émotions et l'intellect. Dans le modèle de performance défini dans le cadre de ce concept, la psyché comporte donc deux composantes: le «potentiel émotionnel» et la «capacité tactico-mentale». Voir également à cet effet la brochure J+S «Psyché – Bases théorique et exemples pratiques».

Etant donné que nous nous concentrerons ici sur le développement psychique des 5 à 10 ans, une tranche d'âge où l'on commence à peine à acquérir les compétences en question, nous avons subdivisé la psyché en trois pour simplifier: «rire», «apprendre» et «réaliser une performance». Les principaux aspects de la psychologie du développement traités dans cette brochure s'articulent autour de ces trois éléments.

- Sous **«Rire»**, nous avons essentiellement décrit les aspects qui concernent les émotions et la motivation dans la relation avec les pairs entre 5 et 10 ans.
- Sous **«Apprendre»**, nous avons retracé un processus qui peut se faire de diverses manières. L'apprentissage dépend dans une large mesure du degré de développement du cerveau et des interactions sociales. On fait la distinction entre apprentissage social, apprentissage à court terme et apprentissage à long terme.
- Sous **«Réaliser une performance»**, nous avons regroupé tous les aspects liés à la perception de soi (Qui suis-je? De quoi suis-je capable par rapport à moi-même ou aux autres?) et à l'intégration de la perspective sociale au fil du développement (capacité de se mettre à la place de l'autre, de se comparer à d'autres).

Dans cette première partie, nous nous attacherons non seulement à transmettre des bases théoriques sur le développement psychique de l'enfant, mais aussi à appliquer concrètement le modèle Rire – Apprendre – Réaliser une performance dans l'enseignement, ces trois éléments devant figurer dans toute leçon de sport.

Chez l'enfant, les aptitudes et les habiletés socio-cognitives s'améliorent sensiblement avec l'âge (Kail, 2007). Ce phénomène s'explique par le développement du cerveau, mais aussi par la multiplication d'interactions

sociales extrêmement variées. En décrivant l'évolution qui se fait, nous avons opéré une séparation grossière entre, d'une part, les 5-8 ans et, d'autre part, les 7-10 ans: l'entrée à l'école marque souvent un changement perceptible dans certains aspects du développement psychique – motivation, attention, confiance en soi et égocentrisme notamment – en raison de l'amélioration des aptitudes socio-cognitives.

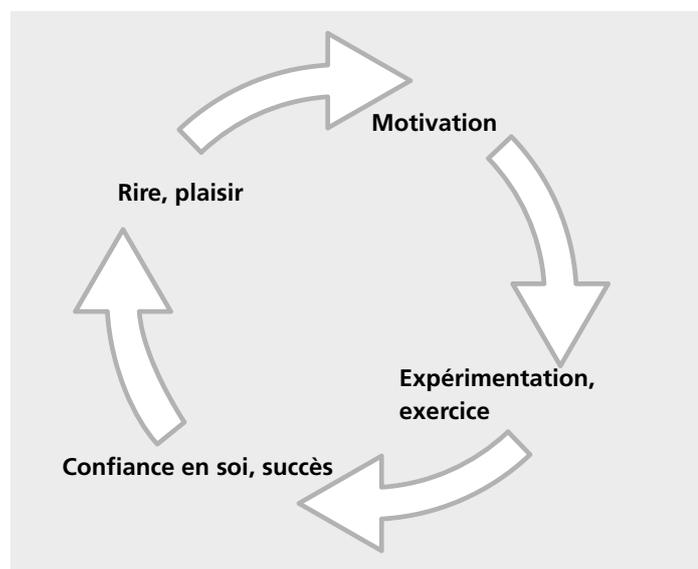


Fig. 2: Le schéma nous montre que le plaisir peut influencer directement la motivation, qui, en donnant envie de s'exercer, permet des expériences gratifiantes qui entraîneront un plaisir accru.



Rire

Pourquoi est-il important que les enfants rient? Comment peut-on les faire rire?

Dans cette brochure, nous utilisons le terme de «rire» pour symboliser tous les sentiments positifs chez l'enfant. «Rechercher des sentiments positifs ou éviter des sentiments négatifs, tel est le principal moteur de l'être humain» (Manuel clé Jeunesse+Sport, 2009).

Les enfants veulent rire parce que cela leur procure un sentiment agréable et que l'apprentissage s'en trouve facilité. En même temps, ils ne rechignent pas devant l'effort. Les sentiments positifs peuvent être le résultat de différents facteurs comme le sentiment d'appartenance (acceptation sociale, bonne estime de soi, amitié), de compétence (curiosité, savoir, succès, performance, concurrence) et d'autonomie (confiance en soi, liberté, participation aux décisions); ils peuvent être liés à une motivation intrinsèque (qui vient de l'intérieur) ou extrinsèque (déterminée par des éléments extérieurs).

Les 5 à 10 ans aiment bouger et se définissent souvent par le mouvement: «Je cours vite» (Damon & Hart, 1988). Il est donc important qu'ils puissent emmagasiner un maximum de sentiments positifs dans ce domaine, que ce soit dans la vie de tous les jours, à l'école ou au sein du club de sport.

La motivation

Connaissances clés

Pourquoi est-il important d'exploiter et d'entretenir la motivation de l'enfant?



5-8 ans

La motivation est intrinsèque, c'est-à-dire qu'elle vient de l'intérieur. A cet âge, les enfants ont du plaisir à bouger; ils ont envie d'explorer, d'expérimenter et de comprendre leur environnement. Ils ont du plaisir à l'action en soi, se montrent actifs et ne reculent généralement devant aucun effort. Ils ont souvent du mal à estimer leurs capacités de manière réaliste.



7-10 ans

La motivation intrinsèque est toujours présente. Les paramètres extérieurs comme l'acceptation sociale, le succès, la concurrence et la participation aux décisions prennent toutefois une importance croissante.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

- Organiser la leçon de manière qu'elle soit intéressante et ludique et qu'elle procure du plaisir.
- Laisser les enfants découvrir et tester par eux-mêmes (en proposant p. ex. des tâches motrices ouvertes).
- Permettre aux enfants de connaître de véritables expériences gratifiantes. Adapter les défis et les objectifs aux capacités individuelles de chacun; on peut placer la barre haut (cf. «Améliorer la coordination»)!
- Penser à féliciter souvent les enfants.
- Permettre aux enfants d'accumuler un grand nombre d'expériences gratifiantes (le plaisir accroît la motivation cf. fig. 2, p. 9).

5-8 ans

- Apporter uniquement une aide ponctuelle, sous forme de petits coups de pouce.
- Exploiter l'engagement et l'optimisme des enfants (conviction de tout pouvoir faire) et les féliciter de leurs efforts.

7-10 ans

- Adresser des feedback qui se rapportent tant à la performance réalisée qu'à l'effort consenti.
- Soutenir dans leurs efforts les enfants dont les aptitudes et les habiletés sont moindres par des feedback positifs (félicitations).
- Adresser également des feedback globaux à l'équipe, au groupe (pour favoriser le sentiment et le besoin d'appartenance).
- Accueillir et mettre en œuvre les idées des enfants.
- Laisser les enfants prendre l'initiative.

 Chapitres «Leçons-types», «Dans la forêt vierge»

Informations complémentaires

Bases

Motivation = Disposition physique et psychique à produire un comportement donné

On fait souvent la différence entre la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque; les théories récentes distinguent également des formes intermédiaires (Ryan & Deci, 2000).

On parle de motivation intrinsèque lorsque l'activité ou l'action (dans le cadre de l'apprentissage) est pratiquée comme une fin en soi; elle est motivée par une bonne estime de soi, la curiosité, la confiance en soi ou le plaisir de bouger. On dit que la motivation est extrinsèque lorsqu'elle vise avant tout à procurer une satisfaction liée à des facteurs extérieurs: acceptation sociale, succès, concurrence, participation aux décisions, etc., le but étant d'obtenir une récompense ou d'éviter une sanction.

Manifestations chez l'enfant

5-8 ans

Chez les plus jeunes, la motivation est, en principe, intrinsèque. Les enfants ont envie d'explorer, d'expérimenter et de comprendre leur environnement. Ils ont du plaisir à l'action en soi et ne reculent souvent devant aucun effort. Ils veulent relever des défis et effectuer des tâches qui ne soient pas trop faciles. Lorsqu'ils rencontrent des difficultés, ils préfèrent les petits coups de pouce indirects qui leur donnent la satisfaction d'avoir maîtrisé malgré tout la tâche seuls.

A cet âge, les enfants ont du mal à estimer leurs capacités de façon réaliste. Avec un bel optimisme, ils partent du principe qu'ils sont capables de faire pratiquement tout ce qu'ils veulent. S'ils sont déjà conscients des capacités nécessaires pour accomplir une tâche difficile, ils ont tendance à confondre effort et aptitude: ils croient que l'on peut améliorer sensiblement les aptitudes personnelles par l'effort et l'exercice. En réalisant l'action concrète ou en exécutant le mouvement, ils reconnaissent alors qu'ils se sont surestimés et apprennent à évaluer correctement ce dont ils sont capables.

7-10 ans

Chez les plus grands, la motivation intrinsèque joue toujours un rôle, mais les facteurs externes prennent une importance croissante (cf. Connaissances clés ci-contre). Pour eux, c'est plus le résultat qui compte que le processus en soi.

A cet âge, les enfants pensent que les aptitudes sont des caractéristiques très stables que l'on ne peut guère améliorer par l'effort ou l'exercice. Cette attitude plus réaliste par rapport à avant peut être influencée positivement par le moniteur. Elle est liée au développement des aptitudes cognitives, mais aussi aux expériences sociales, qui influencent la manière de penser de l'enfant. Les enseignants, par exemple, récompensent souvent l'aptitude en notant la performance. Ces expériences, associées à une comparaison croissante avec les autres, peuvent expliquer pourquoi les enfants de cet âge commencent à faire la différence entre effort et aptitude.

Les émotions

Connaissances clés

Comment les sentiments se développent-ils et comment l'enfant les gère-t-il?



5-8 ans

Les jeunes enfants éprouvent de la fierté quand ils s'acquittent d'une tâche avec succès et de la honte lorsqu'ils ne maîtrisent pas un exercice simple, car ils ne se montrent pas à la hauteur de leurs propres attentes.

Ils essaient de réguler eux-mêmes leurs émotions en se détournant de la tâche, en s'intéressant à autre chose ou en se calmant au travers d'un jeu. Ils découvrent généralement eux-mêmes quelles méthodes fonctionnent et comment elles fonctionnent. Souvent, les parents ou les moniteurs leur montrent également des stratégies pour les aider à contrôler leurs émotions.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

5-8 ans

- Adapter la difficulté des tâches motrices pour éviter que la peur ne domine et ne compromette le succès de l'apprentissage.
- Accorder un bref temps mort à un enfant qui pleure.
- Laisser les enfants exprimer leurs préoccupations et leurs appréhensions.
- Permettre aux enfants de vivre les mêmes émotions (p. ex. le plaisir) à travers différentes formes d'enseignement (formes actives/calmes).
- Terminer la leçon de sport par un jeu qui favorise le calme ou la relaxation. 📖 Chapitres «Choix de jeux», «Jeux pour le retour au calme»

📖 Chapitres «Développer les bases», «Se calmer et se défendre»

7-10 ans

Avec l'âge, les motifs qui déclenchent certains sentiments évoluent. Les enfants plus grands redoutent les tâches et les situations qui leur donnent le sentiment de ne pas être à la hauteur (p. ex. séquences motrices difficiles ou manque d'acceptation des pairs).

Grâce aux feedback de leurs camarades et au développement de leurs propres aptitudes cognitives (évaluation, intégration de différents aspects et perspectives), ils gèrent mieux leurs émotions.

7-10 ans

- Instaurer un climat d'apprentissage positif et constructif pour éviter moqueries et railleries. Si les enfants éprouvent un bon sentiment à la fin de la leçon, ils auront envie de revenir.
- Introduire des formes simples d'entraînement mental pour gérer les émotions (p. ex. «voyages» pour se relaxer).

Informations complémentaires

Développement, compréhension et régulation des émotions

Bases

Les sentiments subjectifs s'expriment de façon spécifique. On fait la différence entre les émotions primaires – plaisir, tristesse, colère et peur, p.ex. – et les émotions secondaires telles que jalousie, fierté, surprise, pitié, honte et culpabilité.

Les émotions primaires ont une origine biologique et se manifestent à peu près au même stade du développement dans toutes les cultures. Les nouveaux-nés expriment par exemple déjà leur joie ou leur colère. Les émotions secondaires, elles, présupposent la conscience de soi et la compréhension des règles pour que l'individu puisse évaluer son propre comportement. Les règles de comportement étant propres à chaque culture, les émotions secondaires n'apparaissent pas nécessairement dans les mêmes situations chez les différents peuples (Kail, 2007). Suivant les normes culturelles, elles peuvent également être utilisées sciemment pour répondre à différentes attentes (cacher sa fierté, p.ex.).

Manifestations chez l'enfant

5-8 ans

Développement des émotions:

Les plus jeunes éprouvent de la fierté lorsqu'ils s'acquittent d'une tâche avec succès et de la honte lorsqu'ils n'y arrivent pas et qu'ils ne se montrent pas à la hauteur de leurs propres attentes.

Compréhension des émotions:

A cet âge, les enfants sont capables de nommer correctement l'expression qui se peint sur le visage des autres (émotions primaires); ils peuvent également exprimer correctement une émotion à l'aide de mouvements de danse. Ils savent très bien quels événements déclenchent quelles émotions (primaires).

Régulation des émotions:

A cet âge, les enfants essaient de gérer leurs émotions eux-mêmes: ils se détournent de la tâche, s'intéressent à autre chose ou se calment au travers d'un jeu. Ils découvrent que ces méthodes fonctionnent et comment elles fonctionnent. Souvent, les parents ou les moniteurs leur montrent également des stratégies ou structurent leur environnement pour les aider à contrôler leurs émotions.

7-10 ans

Développement des émotions:

Avec l'âge, les motifs qui déclenchent certaines émotions évoluent. Les enfants redoutent les tâches et les situations qui leur donnent le sentiment de ne pas être à la hauteur (p.ex. séquences motrices difficiles ou manque d'acceptation des pairs).

Compréhension des émotions:

En grandissant, les enfants sont capables de nommer correctement les émotions secondaires et de les rattacher à la bonne cause. Ils savent que l'on peut avoir des sentiments partagés vis-à-vis d'une personne ou d'une situation. Ils sont conscients que la même situation peut déclencher des émotions différentes d'un individu à l'autre.

Régulation des émotions:

Les feed-back des camarades et le développement de leurs propres aptitudes cognitives (évaluation, intégration de plusieurs aspects et perspectives) leur permettent de mieux gérer leurs émotions.

La relation avec les pairs

Connaissances clés

Comment les enfants se comportent-ils les uns avec les autres et comment le moniteur peut-il influencer ces relations?



5-8 ans

A cet âge, nombre d'enfants se retrouvent pour la première fois dans un grand groupe. Encore fortement centrés sur eux-mêmes, ils doivent apprendre qu'ils ne sont pas les seuls à vouloir mobiliser l'attention et que le moniteur doit s'occuper de tout le monde.

A cet âge, les enfants manifestent déjà un comportement prosocial. Ils savent arbitrer les disputes et consoler les autres enfants en leur proposant leur aide ou leurs jouets. D'un autre côté, ils se servent de l'agressivité pour résoudre les conflits.

7-10 ans

Les enfants plus grands ont déjà appris à se comporter avec les autres et à trouver leurs marques au sein du groupe. Ils se lient avec des camarades qui présentent un niveau de développement comparable; souvent, les activités se font avec des enfants du même sexe.

Plus l'enfant grandit, plus l'acceptation de ses pairs présente de l'importance à ses yeux. Il se montre davantage enclin à offrir son aide et utilise davantage le langage pour consoler les autres. A cet âge, il manifeste plutôt une agressivité réactive (je te fais ce que tu m'as fait) ou instrumentale, c'est-à-dire qu'il se sert d'un comportement agressif pour atteindre un objectif particulier.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

5-8 ans

- Inculquer différentes règles pour les relations avec les autres, p. ex. s'excuser.
- Sanctionner clairement tout comportement agressif; celui-ci ne doit pas apporter d'avantages!
- Montrer des possibilités pour résoudre le conflit en cas de comportement agressif.
- Apprendre aux enfants à évoluer et à s'orienter dans le groupe pour éviter les collisions. 📖 Chapitres «Choix de jeux», «Jeu avec changement de place en cercle», «Jeu avec changement de place dans un espace ouvert»

📖 Chapitres «Encourager la diversité», «Lutter et se bagarrer»

7-10 ans

- Utiliser, en cas de comportement agressif, des arguments pour résoudre le conflit: «Essaie de te mettre à sa place!»
- Veiller au respect des règles convenues.

Informations complémentaires

Comportement prosocial et agressif

Bases

Entre 2 et 12 ans, les enfants passent de plus en plus de temps avec d'autres enfants et de moins en moins avec les adultes. Ils apprennent ainsi à se comporter avec les autres et à trouver leurs marques au sein d'un groupe. Ils se lient avec des enfants qui présentent un niveau de développement comparable et entreprennent souvent des activités avec des camarades du même sexe. Ils s'influencent mutuellement à travers l'apprentissage par observation, la discussion et la confirmation sociale (p. ex. félicitations ou réprimandes). A mesure que l'enfant grandit, l'acceptation de ses pairs prend une importance croissante.

Les plus jeunes (5-8 ans) se retrouvent souvent pour la première fois dans un grand groupe dirigé par une personne. Encore très centrés sur eux-mêmes (égocentrisme), ils doivent apprendre que le moniteur doit s'occuper de tout le monde et que d'autres enfants ont également envie de mobiliser l'attention. Cette intégration au sein du groupe constitue un défi de taille pour eux.

Chez les plus grands (7-10 ans), les aptitudes cognitives et les habiletés sociales sont plus développées. Ils arrivent également mieux à se mettre à la place de l'autre (cf. «Réaliser une performance»). Grâce à cela, ils réussissent à éviter les conflits avec leurs pairs ou à les résoudre en tenant compte des besoins de l'autre (Oerter & Montada, 1998). Ils savent qu'un comportement prosocial entraîne une réponse positive, alors qu'une attitude agressive engendre une réaction négative.

Manifestations chez l'enfant

5-8 ans

A cet âge, les enfants manifestent déjà un comportement prosocial en réaction au stress d'un camarade. Ils aident par exemple à arbitrer des disputes ou consolent l'autre en lui prêtant main-forte ou en lui proposant leurs jouets. Ils utilisent toutefois aussi un comportement agressif pour résoudre les conflits; cette agressivité est généralement physique (donner des coups, p. ex.).

7-10 ans

Avec l'âge, les enfants sont davantage enclins à offrir leur aide. Ils utilisent davantage le langage pour consoler les autres. A l'école, ils apprennent à évaluer la perception de l'autre et à la comparer avec leurs propres observations à travers des jeux de rôle.

A cet âge, les enfants manifestent une agressivité réactive (je te fais ce que tu m'as fait) ou instrumentale (l'agressivité est utilisée comme un moyen pour atteindre le but visé); elle est généralement physique, mais aussi de plus en plus verbale.



Apprendre

Comment l'apprentissage se fait-il chez l'enfant? Comment peut-on soutenir ce processus?

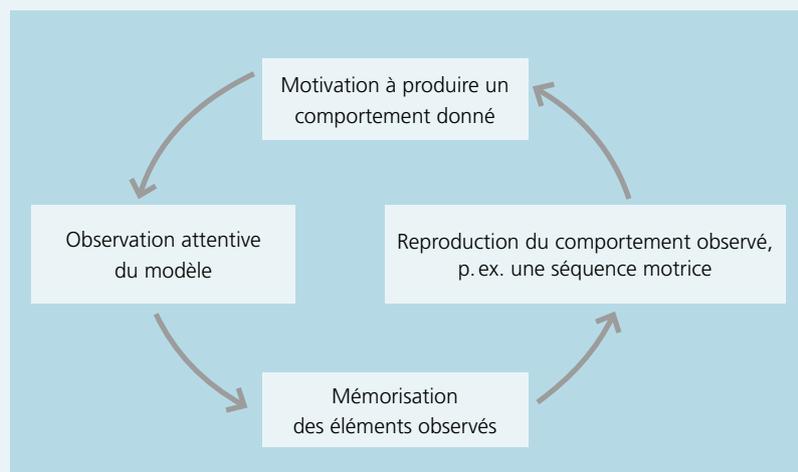
Apprendre, c'est s'approprier un savoir (les règles du football), une façon de faire (le fair-play) ou une habileté motrice (nager). Tout apprentissage passe par la perception des informations provenant de l'environnement par le biais des différents organes sensoriels. Ces informations peuvent être enregistrées de manière consciente ou inconsciente. Etant donné que le cerveau ne peut traiter qu'un nombre limité d'informations perçues consciemment, les informations significatives pour l'apprentissage doivent être sélectionnées par le contrôle de l'attention. Les informations enregistrées et stabilisées par l'exercice répété sont traitées par le cerveau conformément à l'objectif visé puis stockées dans la mémoire à long terme.

Les structures cérébrales de l'enfant sont parfaitement préparées à l'apprentissage (moteur). Les enfants apprennent un grand nombre de choses en les rattachant à des éléments connus (apprentissage par associations) ou en les reproduisant par imitation (cf. «Améliorer la coordination»). A noter toutefois que certaines parties du cerveau (les parties antérieures, p. ex., qui sont liées au contrôle de l'attention et à la capacité de traitement des informations) ne sont pas encore complètement développées.

L'apprentissage social

Connaissances clés

Quelles conditions ou quels processus faut-il respecter pour que l'enfant puisse reproduire ce qu'on lui a montré?



On parle d'apprentissage social lorsqu'un individu reproduit par imitation ce qu'il a vu après avoir observé un autre individu. Une grande partie des apprentissages se fait par l'observation de modèles (parents, moniteurs, enfants, etc.).

Fig. 3: L'apprentissage par observation passe par quatre processus.

Ces processus évoluent avec l'âge. Toutefois, en l'absence de l'un d'eux, la réussite de l'apprentissage est compromise. C'est le cas par exemple lorsque le comportement observé est trop difficile ou que l'enfant n'est pas motivé à le reproduire.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

- Ne pas oublier que le moniteur assume un rôle de modèle et que son comportement sert d'exemple dans sa globalité (contacts avec les enfants, vocabulaire, disposition à aider, ponctualité, sincérité, etc.). Les enfants veulent ressembler le plus possible à leur modèle!
- Encourager le comportement positif des enfants en général et les en féliciter; souligner les exemples positifs, écarter les négatifs.
- Lors de la démonstration/l'imitation, procéder à l'exécution immédiate et permettre de nombreuses répétitions.
- Lors de la démonstration/l'imitation, donner des feedback clairs et personnalisés aux enfants (également tactiles) pour qu'ils sentent mieux le mouvement.
- Lors de la démonstration/l'imitation, ne pas choisir des mouvements trop complexes; combiner des mouvements déjà connus ou se rattacher à des éléments déjà connus.
- Utiliser des images statiques ou animées (vidéos) comme modèles, uniquement lorsque les enfants disposent déjà d'un minimum d'expérience dans l'exécution du mouvement.
- Utiliser un miroir pour étayer les feedback lors de l'exécution du mouvement.
- Laisser les enfants aider le plus possible, p. ex. pour installer ou ranger les engins (fonction de modèle: s'aider mutuellement, montrer la meilleure manière de porter un engin, apprendre aux enfants à estimer leur force).

 Chapitres «Encourager la diversité», «Danser et rythmer», «Au pays du silence» et «Mime des animaux»

Informations complémentaires

Apprentissage par observation-modélisation

Bases

On parle d'apprentissage social lorsqu'un individu reproduit par imitation ce qu'il a vu après avoir observé un autre individu. L'apprentissage par observation peut se faire dans différents contextes: à la maison, à l'école, dans un club sportif, etc. Une bonne partie des apprentissages passe par l'examen intéressé de modèles (parents, moniteurs, enfants, etc.).

D'après Bandura (1986), l'apprentissage par observation implique quatre processus (cf. fig. 3, p. 20):

- Processus de motivation: être motivé à produire le comportement visé
- Processus d'attention: observer attentivement un modèle
- Processus de rétention: mémoriser les éléments observés
- Processus de reproduction motrice: (être capable de) reproduire le comportement observé, p. ex. une séquence motrice

Avec l'âge, ces processus évoluent. Toutefois, en l'absence de l'un d'eux, la réussite de l'apprentissage est compromise. C'est le cas, par exemple, lorsque l'individu n'est pas attentif, lorsqu'il n'a pas la possibilité d'exercer le comportement observé ou lorsque le manque d'expérience motrice l'empêche d'exécuter correctement le mouvement. L'apprentissage par observation comprend donc, d'une part, l'examen du comportement et la construction d'une représentation mentale de celui-ci (sous forme imagée ou verbale) et, d'autre part, la traduction concrète de cette représentation en action. Bien des enfants ne disposent par exemple pas encore des aptitudes motrices nécessaires pour réaliser un comportement donné et se fient à leur représentation mentale («Je vois, donc je peux.») ce qui les conduit à se surestimer.

Manifestations chez l'enfant

Les enfants observent le comportement des adultes ou de leurs pairs, s'en souviennent et sont motivés à le reproduire. Souvent, leur imagination les pousse à aller bien plus loin, dans leurs tentatives d'imitation, que ce qu'ils ont observé chez leur modèle. Les enfants acquièrent des habiletés, des manières de penser et des convictions en regardant simplement ce que d'autres font et les conséquences qui en découlent (félicitations ou réprimandes).

Comme ils pensent souvent – surtout à un jeune âge – que «voir, c'est pouvoir», l'exécution du mouvement ne correspond pas tout à fait au modèle lorsqu'ils essaient de reproduire le comportement observé.

L'attention

Connaissances clés

Pourquoi est-il important de planifier et de réaliser des séquences d'exercice et de jeu qui sont courtes?



Tout apprentissage repose sur la perception des informations provenant de l'environnement par le biais des cinq sens. Etant donné que le cerveau ne peut traiter qu'un nombre déterminé d'informations, les enfants doivent savoir lesquelles sont importantes pour concentrer leur attention sur celles-ci.

L'attention sélective désigne la capacité de se concentrer sur quelque chose en laissant le reste de côté; c'est un processus d'ordre spatial.

L'attention soutenue désigne la durée pendant laquelle un enfant arrive à se concentrer. Ces deux formes d'attention dépendent du stade de développement et de l'âge.

L'attention soutenue se développe en premier. Chez l'enfant, elle dure plus longtemps lors de jeux que lors d'exercices spécifiques, par exemple. L'attention sélective est un critère important pour déterminer si l'enfant est prêt à entrer à l'école.

Globalement, l'attention dépend également dans une large mesure de l'état émotionnel, de la forme physique, de l'intérêt présenté par la tâche et des exigences fixées, c'est-à-dire du degré de difficulté de l'exercice.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

- Travailler avec des rituels et des répétitions pour attirer l'attention des enfants sur les informations importantes (p. ex. s'asseoir tous en cercle au début de la leçon).
- Donner des instructions brèves et précises; ne pas faire attendre les enfants longtemps.
- Planifier et réaliser de courtes séquences d'exercices et de jeux, l'attention soutenue étant encore très limitée.
- Donner aux enfants la possibilité de choisir eux-mêmes des exercices, ce qui augmentera leur concentration et leur motivation.
- Montrer ou expliquer brièvement ce qui est important.
- Ne pas laisser traîner (trop) de matériel pour éviter de distraire les enfants.
- Exploiter l'amour des plus jeunes pour les histoires (représentations imagées, suspense) pour focaliser leur attention.
- Utiliser toujours les mêmes signaux pour obtenir l'attention, p. ex. coup de sifflet, mélodie.

Informations complémentaires

Bases

On distingue différentes formes d'attention:

- **Attention soutenue**
= Capacité de se concentrer pendant une certaine durée
- **Attention sélective (= concentration)**
= Capacité de se concentrer sur un élément précis, en écartant tout le reste (processus d'ordre spatial)
- **Attention partagée**
= Capacité de se concentrer sur plusieurs tâches en même temps

La capacité d'attention dépend de l'âge et du stade de développement. L'attention soutenue se développe tout d'abord lors de tâches que l'enfant se donne à lui-même (jeu, peinture). A l'école enfantine, elle augmente pour les tâches imposées; sa durée varie selon qu'il s'agit d'un jeu, d'un exercice de réaction ou d'un exercice spécifique. La capacité de maintenir sa concentration augmente avec l'âge et prend une importance croissante chez les plus grands. L'attention sélective et l'attention partagée sont des critères importants pour déterminer si l'enfant est prêt à entrer à l'école (Heubrock & Petermann, 2000).

La capacité d'inhiber les stimuli non pertinents évolue également au cours du développement. Avec l'âge, l'enfant arrive toujours mieux à bloquer certaines réactions. Les processus d'inhibition sont commandés par les structures frontales du cerveau; celles-ci se développent tard, vers sept ans environ.

L'attention dépend de l'état émotionnel, de la forme physique, de l'intérêt présenté par la tâche et des exigences fixées. Les données situatives, comme le bruit, jouent également un rôle important.

Manifestations chez l'enfant

5-8 ans

- Les enfants n'arrivent pas à écouter ou à rester tranquilles longtemps.
- L'attention dure de 8 à 10 minutes pour un exercice, de 15 à 20 minutes pour un jeu.
- Les enfants ne savent pas toujours sur quoi diriger leur attention.
- Les plus jeunes se laissent distraire par des choses non pertinentes, ce qui les empêche d'apprendre les éléments importants.

7-10 ans

- L'attention dure plus longtemps; elle est de 10 à 20 minutes pour un exercice et de plus de 20 minutes pour un jeu.
- Les enfants arrivent mieux à diriger leur attention sur les choses importantes et à écarter celles qui ne le sont pas.

L'apprentissage à court terme

Connaissances clés

Pourquoi faut-il enseigner les nouveautés par petites portions et les répéter souvent?



5-8 ans

La mémoire de travail est un système de mémoire active dans le cerveau qui traite et stocke temporairement les informations enregistrées consciemment par les sens. Sa capacité étant limitée, les informations doivent être répétées ou utilisées pour pouvoir être stockées à long terme.

7-10 ans

La capacité de la mémoire de travail dépend du stade de développement et atteint son maximum durant l'adolescence; les enfants ne peuvent donc pas enregistrer et traiter consciemment beaucoup d'éléments nouveaux à la fois.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

- Donner les instructions juste avant l'exécution de la tâche.
- Donner un feedback sitôt la tâche exécutée.

5-8 ans

- Enseigner peu d'éléments nouveaux à la fois (connaissances spécifiques), p. ex. de 2 à 4 règles de jeu.
- Donner des tâches simples et brèves (p. ex. lors de l'installation d'un parcours avec les engins).
- Combiner éléments connus et inconnus dans l'enseignement.
- Construire des jeux ou des séquences motrices en partant d'éléments connus.

7-10 ans

- Ne pas enseigner trop d'éléments nouveaux à la fois, p. ex. de 4 à 6 règles de jeu.
- Proposer des tâches plus complexes; éventuellement illustrer l'installation d'un parcours avec les engins à l'aide d'un plan.
- Des éléments tactiques peuvent p. ex. être enseignés au tableau sous forme schématique.

 Chapitres «Apprendre à jouer», «Comment introduire les jeux?»

Informations complémentaires

Bases

Les informations perçues consciemment par les organes sensoriels sont stockées temporairement dans la mémoire de travail. La capacité de stockage étant limitée, les informations doivent être répétées ou utilisées pour pouvoir être enregistrées à long terme. La mémoire de travail joue également un rôle important dans la canalisation de l'attention (attention sélective ou partagée). Localisée dans la partie antérieure du cerveau – une zone qui entretient des connexions particulièrement intensives avec d'autres régions cérébrales – elle marque la jonction entre les informations provenant de l'extérieur et celles qui viennent de l'intérieur (vie intérieure), ce qui explique que les émotions (joie, peur) et la motivation influencent le processus d'apprentissage. La capacité de la mémoire de travail (sept +/- deux unités) dépend du stade de développement et atteint son maximum durant l'adolescence (Baddeley, 2003).

Manifestations chez l'enfant

5-8 ans

- Les enfants n'arrivent à enregistrer et à appliquer que 2-5 nouveaux éléments.
- Ils ont encore du mal à planifier et à résoudre des problèmes de manière autonome.

7-10 ans

- Les enfants sont capables de tirer des conclusions simples (si ..., alors...), c'est-à-dire d'anticiper.
- Ils sont capables de résoudre des problèmes simples et commencent à comprendre les éléments tactiques.

L'apprentissage à long terme

Connaissances clés

Pourquoi ne faut-il pas attacher une trop grande importance aux processus conscients, tels qu'instructions et corrections dans l'apprentissage moteur?



L'apprentissage à long terme passe par trois processus successifs:

1. Perception des informations par les organes sensoriels et tri entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas.
2. Intégration ou stockage des informations dans les réseaux existants de la mémoire à long terme.
3. Rappel ou activation des informations stockées dans la mémoire (cf. «Le processus d'apprentissage» dans le concept pédagogique du manuel clé Jeunesse+Sport: percevoir – traiter – réaliser).

Dans l'apprentissage moteur, le processus d'apprentissage se déroule essentiellement de façon inconsciente. Certaines composantes peuvent toutefois être tout à fait conscientes (p.ex. représentations mentales du mouvement).

Dans l'apprentissage d'une séquence motrice, p.ex. des pas de danse, il peut aussi y avoir des composantes conscientes qui, si on répète l'exercice, font place à des processus inconscients. Un grand nombre d'habiletés motrices s'acquièrent vraisemblablement par un mélange d'apprentissage par association (rattacher à un élément connu) et d'apprentissage par imitation. Les informations sensorielles (perçues par l'intermédiaire des cinq sens) sont une condition *sine qua non* pour qu'il y ait adaptation du comportement moteur. Lors d'un processus d'apprentissage sensorimoteur, on apprend tout d'abord à partir de ses erreurs, par exemple (tentative/erreur), puis, lorsque le mouvement est acquis, on apprend par variation.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

- Démontrer – Imiter (fournir éventuellement des aides acoustiques, tactiles).
- Partir d'éléments connus et exploiter le transfert à partir de mouvements analogues.
- Laisser les enfants faire des «fautes» (processus de régulation): ils peuvent/doivent faire des fautes!
- Recourir fréquemment à l'apprentissage ouvert (laisser les enfants découvrir/sentir les mouvements sans instructions).
- Éviter d'accorder trop d'importance aux instructions et aux corrections verbales, la capacité d'enregistrement conscient étant limitée chez l'enfant (cf. également pages précédentes «Mémoire de travail»).
- Solliciter plusieurs sens pour exercer la perception.
- Enseigner peu d'éléments nouveaux à la fois. Transmettre les nouveautés par portions, c'est-à-dire faire des pauses, prévoir éventuellement un changement de lieu.

5-8 ans

- Enseigner des règles de jeu simples et les faire répéter souvent aux enfants.

7-10 ans

- Laisser les enfants apprendre en montrant eux-mêmes le mouvement.
- Enseigner des éléments tactiques/la tactique en général.

 Chapitres «Encourager la diversité», «Rouler et tourner», «Roulade avant»

Informations complémentaires

Apprentissage moteur et apprentissage factuel

Bases

L'apprentissage à long terme passe par trois processus successifs (Atkinson & Shiffrin, 1968):

1. Perception des informations par l'intermédiaire des sens et tri entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas (mémoire de travail).
2. Intégration ou stockage des informations dans les réseaux existants de la mémoire à long terme.
3. Rappel ou activation des informations stockées dans la mémoire.

L'apprentissage moteur se fait essentiellement de manière inconsciente (capacité d'enregistrement: 1 GB par seconde); certaines composantes, p. ex. la représentation mentale du mouvement, peuvent toutefois être perçues de façon tout à fait consciente. La capacité d'enregistrement conscient est nettement plus faible (1 MB par seconde). Dans l'apprentissage d'une séquence motrice, p. ex. des pas de danse, il peut y avoir des composantes conscientes, qui font toutefois place à des processus inconscients lorsque l'exercice est répété. D'une manière générale, l'apprentissage moteur semble être un processus qui se répartit sur plusieurs structures du cerveau. Un grand nombre d'habiletés motrices s'acquièrent vraisemblablement par un mélange d'apprentissage par association (rattacher à des éléments connus) et d'apprentissage par imitation. L'adaptation du comportement moteur passe obligatoirement par des informations sensorielles (perçues par l'intermédiaire des cinq sens). En d'autres termes, l'apprentissage moteur est toujours un apprentissage sensorimoteur. Au départ, les processus de régulation passent au premier plan – apprentissage à partir de ses erreurs, par exemple; une fois le mouvement acquis, ce sont les processus de contrôle qui prennent le dessus – apprentissage par variation, par exemple (Konczak, dans: Neuropsychologie, 2006).

Dans l'apprentissage factuel (p. ex. règles de football), les informations traversent des zones bien précises du cerveau et sont enregistrées de manière consciente.

La capacité motrice et les connaissances factuelles sont stockées dans des zones différentes du cerveau pendant une durée qui va de quelques heures à plusieurs années (Tulving, 1995). Lors du transfert et du stockage des informations, des perturbations (lors d'un trop-plein d'informations, p. ex.) peuvent entraver le processus, ce qui se traduira par des oublis. Ces perturbations empêchent le transfert des informations dans la mémoire à long terme.

Manifestations chez l'enfant

Cf. «Améliorer la coordination».



Réaliser une performance

**L'enfant a-t-il envie de réaliser une performance ou juste de s'amuser?
Selon quels critères mesure-t-il sa performance du point de vue qualitatif?**

Les enfants ont envie de s'acquitter avec succès des tâches qu'on leur donne ou qu'ils se donnent à eux-mêmes et s'engagent à fond pour y arriver. Ils sont disposés à fournir une performance et veulent par exemple courir vite, effectuer une roulade avant proprement, connaître les règles d'un jeu, s'asseoir tout en haut des espaliers ou faire partie de l'équipe victorieuse lors d'un match de football.

Chez les plus jeunes, la performance est réalisée par curiosité (découvrir, tester quelque chose de nouveau), par intérêt ou par plaisir. Jusque vers 8 ans, les enfants partent du principe qu'ils disposent des aptitudes nécessaires pour accomplir tout ce qu'ils aimeraient faire; ils ont tendance à confondre

aptitude et effort. Ils s'intéressent à leur performance personnelle et se mesurent avant tout à eux-mêmes (amélioration de la performance sur un certain laps de temps). Etant donné que différentes aptitudes et habiletés se développent rapidement, cette comparaison débouche sur des résultats encourageants, de sorte que les enfants de cet âge ont généralement une grande confiance en eux-mêmes.

Chez les plus âgés, la performance est également réalisée pour obtenir un succès (une bonne note, p. ex.) et se comparer avec ses pairs. En se comparant aux autres, les enfants apprennent à faire la différence entre aptitude et effort. Ils savent qu'ils ne peuvent pas tout réussir simplement en s'exerçant.

La perception de soi

Connaissances clés

Pourquoi est-il important que l'enfant ait confiance en lui?



5-8 ans

Pour se décrire, les plus jeunes mentionnent essentiellement leurs caractéristiques extérieures et ce qu'ils savent faire («J'ai les cheveux bruns et je cours vite.»). Ils définissent l'évolution de leur performance en se comparant non pas avec leurs pairs, mais plutôt avec eux-mêmes («Je sais faire du vélo.»). Ils mettent donc leur performance antérieure en rapport avec la performance actuelle. Etant donné que différentes habiletés se développent rapidement à cet âge, cette comparaison débouche sur des résultats très encourageants. La confiance en soi qui en résulte est souvent caractéristique de cet âge.



7-10 ans

Avec l'âge, les enfants ont une meilleure perception d'eux-mêmes et des autres. Ils se décrivent en mentionnant ainsi leurs caractéristiques extérieures, ce qu'ils sont capables de faire et leurs caractéristiques sociales (appartenance, ce qu'ils savent faire par rapport à d'autres). La comparaison avec les pairs et l'avis de ceux-ci prend une importance croissante («Je cours plus vite que Pierre.»). Les enfants de cet âge estiment leurs capacités de manière plus réaliste, car ils sont capables de se comparer avec d'autres.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

5-8 ans

- Ne pas toujours diriger les enfants, mais leur lâcher régulièrement la bride (apprentissage ouvert).
- Exploiter l'engagement et l'optimisme des enfants et les féliciter de leurs efforts.
- Accorder, lors de compétitions, davantage d'importance à la coopération (à quoi les enfants arrivent ensemble) qu'à la confrontation (qui gagne).
- Encourager les efforts au travers de petits concours, sans attacher trop d'importance aux résultats.

7-10 ans

- Fixer des objectifs immédiats individuels pour que tous les enfants fassent des expériences gratifiantes.
- Donner un feed-back tant par rapport à l'effort consenti que par rapport à la performance réalisée.
- Dans le feed-back, qui est important pour l'enfant, se référer à une action concrète («Tu viens d'effectuer un beau lancer.»).
- Proposer différentes formes de compétitions et de petits tournois.

Informations complémentaires

Description de soi et confiance en soi

Bases

La perception de soi joue un rôle fondamental chez l'être humain; elle se développe durant l'enfance et se montre relativement stable tout au long de l'existence (Neubauer, 1976). Elle englobe la description de soi, l'évaluation de cette description (estime de soi, confiance en soi) et l'action sur la base de cette évaluation (sentiment d'efficacité personnelle).

Les jeunes enfants disposent déjà d'une perception de soi «élémentaire». A la question «Qui es-tu?», ils répondent essentiellement en citant des attributs concrets et observables comme leur aspect physique, leurs aptitudes, les choses qu'ils aiment, etc. Entre 6 et 8 ans, la façon dont ils se décrivent change. A cet âge, les enfants soulignent plutôt les émotions, l'appartenance au groupe et le niveau d'aptitudes et d'habiletés par rapport à leurs pairs. Ce qui compte, ce n'est plus tellement ce qu'ils font, mais ce qu'ils font particulièrement bien en comparaison avec d'autres.

Dans le sport, la perception de soi se forme plus particulièrement au travers d'expériences motrices et sociales. De ce fait, des expériences gratifiantes dans ce domaine constituent une condition *sine qua non* pour développer une image de soi positive et réaliste (Conzelmann & Hänsel, 2008).

Manifestations chez l'enfant

5-8 ans

Pour se décrire, les enfants citent essentiellement leurs caractéristiques extérieures et ce qu'ils savent faire («J'ai les cheveux bruns et je cours vite.»). Ils définissent la façon dont leur performance évolue en se comparant moins avec leurs pairs qu'avec eux-mêmes («Je sais nager.») et mettent leur performance antérieure en relation avec la performance actuelle. Etant donné que différentes habiletés se développent rapidement, cette comparaison débouche sur des résultats très encourageants. La confiance en soi qui en résulte est souvent caractéristique de cet âge. Jusque vers 8 ans, les enfants ont tendance à estimer leurs capacités de manière irréaliste («J'y arriverai si je veux!»). Ils ont du plaisir au mouvement en soi.

7-10 ans

Les enfants sont plus réalistes dans leur propre estimation. Ils ont une meilleure perception d'eux-mêmes et des autres et sont capables de comparer leur performance avec celle des autres («Je cours plus vite que Pierre.»). L'avis des pairs prend une importance toujours plus grande.

L'intégration de la perspective sociale

Connaissances clés

Qu'est-ce que l'égoïsme et quelle place occupe-t-il dans l'éducation physique et sportive?



5-8 ans

Les plus jeunes rapportent généralement à eux-mêmes (égoïsme) la façon dont ils perçoivent et interprètent leur environnement. L'enfant est au centre de ce qu'il fait. Il n'est guère capable de se mettre à la place d'une autre personne; il ne peut tenir compte que d'un seul aspect d'une situation (de jeu) ou d'un objet à la fois.



7-10 ans

L'égoïsme cède progressivement du terrain. L'enfant devient capable d'adopter le point de vue de ses camarades et de se mettre à leur place. Dans une situation (lors d'un jeu), il peut tenir compte de plusieurs aspects (p. ex. fair-play).

Conclusions pour la conception de l'enseignement

5-8 ans

- Se placer toujours dans la perspective de l'enfant, p. ex. en se postant à côté de lui quand on donne des explications.
- Adresser directement les feedbacks à l'enfant concerné.
- Ne pas demander aux enfants d'aider le moniteur ou d'arbitrer; ils n'en sont pas encore capables.
- Les faire s'exercer seuls ou en petits groupes.
- Utiliser des jeux et des situations de jeu simples pour les faire s'exercer.
- Lors de l'exercice, mettre clairement l'accent sur un aspect précis.

7-10 ans

- Les feedbacks adressés par le moniteur à un enfant sont compris par les autres.
- Les enfants peuvent en partie officier comme aides-moniteurs.
- Des jeux plus complexes avec plusieurs enfants sont possibles. Lors des exercices, deux aspects peuvent être combinés, p. ex. faire une passe et courir.
- Les feedbacks sur les déplacements effectués lors d'un jeu sont compris.

 Chapitre «Apprendre à jouer»

Informations complémentaires

Etre capable de se mettre à la place de l'autre

Bases

Pour connaître un individu, il faut être capable de se mettre à sa place et de comprendre ses idées, ses sentiments, ses motivations et ses intentions (intégration de la perspective sociale).

La prise de connaissance et la compréhension de ce que les autres pensent, ressentent ou veulent (p. ex. pairs, moniteurs, etc.) se développent au cours de l'enfance et de l'adolescence.

D'après Selman (1980), l'intégration de la perspective sociale passe par cinq stades. Ceux-ci reposent sur les postulats fondamentaux de Piaget, à savoir que l'intégration du point de vue d'autrui se fait par étapes et dépend du développement cognitif (Jean Piaget dans: Théories du développement, 2003).

Stade	Age	Description
Perspective indifférenciée ou égocentrique	3-6 ans	L'enfant sait qu'il peut avoir des idées et des sentiments différents de ses camarades mais confond encore souvent les deux.
Perspective subjective ou unilatérale	4-9 ans	L'enfant se rend compte que les autres peuvent avoir un point de vue qui diffère du sien. Il part toutefois du principe que ces différences sont uniquement dues au fait que les autres ont reçu des informations différentes.
Perspective réciproque	7-12 ans	L'enfant sait à présent que son point de vue et celui des autres ne concordent pas nécessairement même s'ils disposent des mêmes informations. Il arrive à considérer le point de vue de l'autre et est conscient que la réciproque est vraie. Cela lui permet d'anticiper la réaction des autres à son propre comportement. Il n'arrive toutefois pas encore à considérer son point de vue et celui de l'autre en même temps.

Tableau: Trois des cinq stades de l'intégration de la perspective sociale selon Selman.

Manifestations chez l'enfant

5-8 ans

L'enfant perçoit et interprète toujours l'environnement par rapport à sa propre personne (égocentrisme). Il n'est pas encore capable d'adopter le point de vue de l'autre. Il n'arrive à considérer qu'un seul aspect d'une situation (lors d'un jeu) ou d'un objet à la fois.

7-10 ans

L'égocentrisme cède progressivement du terrain. L'enfant peut à présent adopter le point de vue d'un camarade; en d'autres termes, il est capable de se mettre à sa place. Lors d'un jeu, il arrive à tenir compte de plusieurs aspects. Il peut analyser certains événements ou certains cheminements après coup, p. ex. des déplacements, des actions de jeu ou la composition d'une équipe.



La physis chez les 5 à 10 ans

Comment la capacité de performance motrice se développe-t-elle chez l'enfant? De quels paramètres le moniteur doit-il tenir compte dans le choix des exercices?

Dans le concept de motricité sportive du manuel clé Jeunesse+Sport, les aptitudes motrices (la physis) comportent deux composantes: la capacité de coordination et le potentiel de condition physique.

Dans la théorie de l'entraînement, on parle de coordination d'une part et de condition physique d'autre part. Celle-ci regroupe l'endurance, la force, la vitesse et la souplesse; l'endurance-force, la force-vitesse et l'endurance-vitesse constituant des formes mixtes.

Dans la promotion de la santé, on parle encore de «stimuler le système cardiovasculaire», «renforcer la musculature» (un domaine que avons complété, dans le cadre de cette brochure, par « améliorer la vitesse»), «fortifier les os» et «entretenir la souplesse». A cela s'ajoute «améliorer la coordination» et l'on obtient les cinq domaines couverts par les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescents. Comme nous l'avons mentionné dans l'introduction, nous avons rattaché ces notions à cette seconde partie pour aider les moniteurs à tenir compte des différents aspects à encourager sur le plan physique chez les 5 à 10 ans.

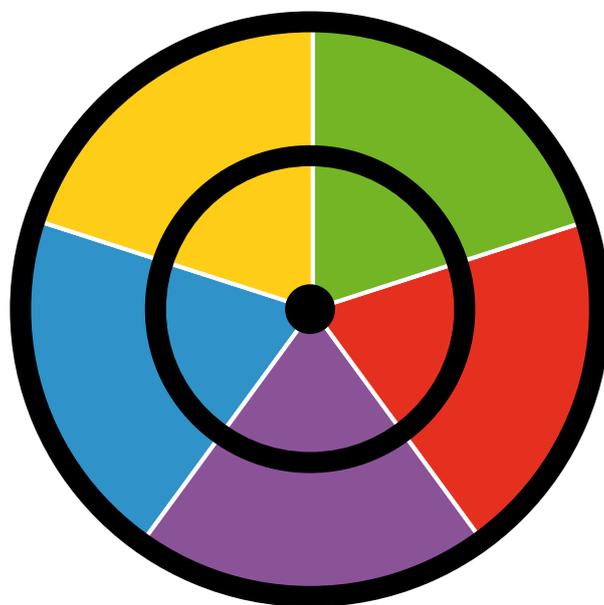


Fig. 4: Les cinq domaines couverts par les recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescents (d'après l'OFSP, l'OFSP, Promotion Santé Suisse, Réseau suisse Santé et activité physique, 2006) et complétés par «améliorer la vitesse».

vert = améliorer la coordination

bleu = fortifier les os

violet = renforcer la musculature et améliorer la vitesse

rouge = stimuler le système cardiovasculaire

jaune = entretenir la souplesse

L'évolution de la capacité de performance motrice

Chez l'enfant, la capacité de performance motrice augmente avec l'âge, ce qui s'explique par différents phénomènes (Ahnert, 2005, p. 37 et suiv.):

- Croissance et maturation: la taille et le poids ont par exemple une influence importante dans la performance motrice.
- Apprentissage et entraînement: les stimuli provenant de l'environnement entraînent une adaptation sur le plan biologique. Les moniteurs peuvent influencer directement ces stimuli en exerçant et en entraînant les mouvements avec les enfants.

La figure 5 illustre le taux de croissance de la taille (gain de cm par année) chez les filles et les garçons au cours de l'enfance et de l'adolescence. L'âge chronologique n'est pas indiqué de manière précise, car la vitesse de croissance varie d'un enfant à l'autre. Le niveau de développement biologique individuel est déterminant.

Entre 5 et 10 ans, la croissance est régulière. Chez certains, elle connaît une accélération à 10 ans déjà, ce qui implique un gain de taille important en un bref laps de temps.

La figure 6 illustre l'évolution de la capacité de coordination et du potentiel de condition physique. Sur le plan de la force et de l'endurance, on observe un écart entre filles et garçons, écart qui se creuse encore au profit de ces derniers avec l'âge.

Les enfants arrivent à faire toujours plus de choses mieux et plus longtemps; leur adresse et leur condition physique s'améliorent. La souplesse est le seul facteur pour lequel on relève une tendance à la baisse; il est donc important de l'entretenir et de l'améliorer, notamment vers la fin de l'âge Sport des enfants J+S.

Phases sensibles et entraînement

Dans certains domaines moteurs, on observe des bonds dans le développement des enfants. Durant ces phases dites «sensibles», ils sont particulièrement réceptifs aux stimuli de l'entraînement («âge d'or» pour l'entraînement selon Martin, 1999, ou Balyi et Way, 2005). Dans un groupe d'enfants, il est toutefois rare que tous passent par ce stade en même temps.

L'entraînement permet d'améliorer l'endurance d'env. 5 à 10 % et la force d'env. 10 à 30 %.

Ce qui est important, c'est d'encourager tous les domaines moteurs durant toute l'enfance, en donnant la priorité à l'amélioration de la coordination. Le potentiel de condition physique devrait toujours être entraîné et développé en association avec des tâches de coordination.

Croissance

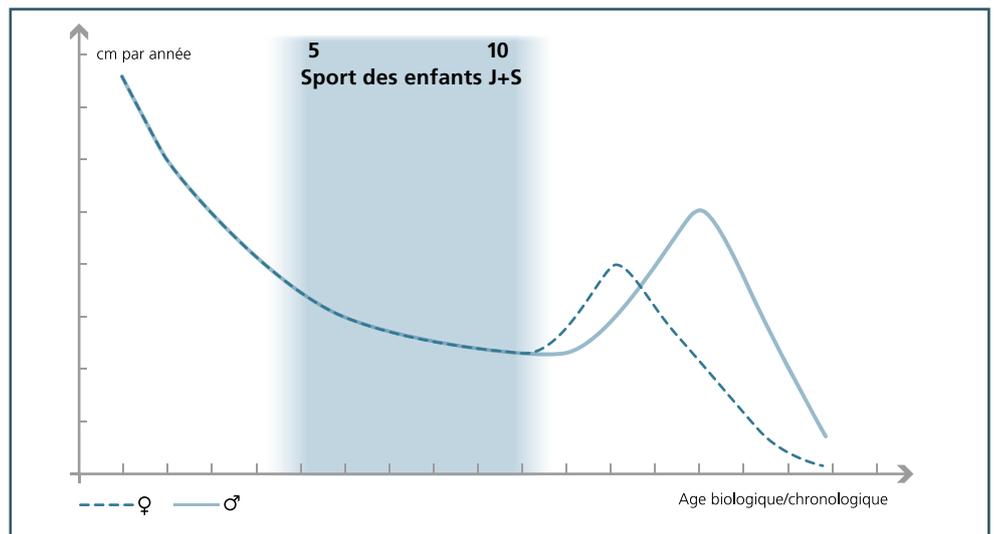


Fig. 5: Taux de croissance de la taille chez les garçons (trait continu) et chez les filles (traitillé). Entre 5 et 10 ans, l'enfant grandit régulièrement. Physiquement, les filles ont tendance à se développer un peu plus tôt que les garçons.

Développement

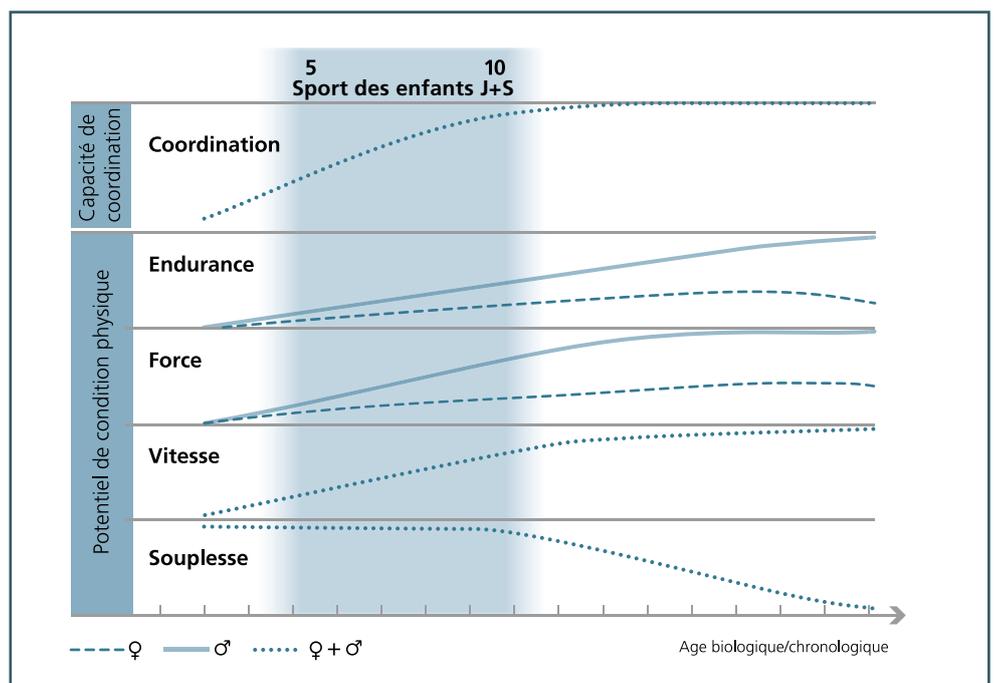


Fig. 6: Le potentiel de condition physique et la capacité de coordination se développent continuellement et atteignent leur maximum après l'âge de 10 ans. Les garçons ont un avantage sur les filles dans le domaine de l'endurance et de la force.

Améliorer la coordination

Connaissances clés

Pourquoi l'enfant peut-il développer aussi bien sa coordination? Comment devient-il plus habile?

5-8 ans

Jusque vers 8 ans, les enfants bougent beaucoup et y trouvent énormément de plaisir. Ils apprennent en s'exerçant souvent et en imitant. Outre la combinaison entre perception et motricité (sensorimotricité), le sens de l'équilibre et la capacité de concentration s'améliorent constamment. Du point de vue cérébral, l'enfant est parfaitement outillé pour les tâches de coordination. Il dispose déjà d'un réseau très étendu de cellules nerveuses dans le cerveau. Du point de vue morphologique, il présente également des caractéristiques très favorables (rapports de levier) pour ce type de tâches. Les nouveaux mouvements sont appréhendés et mis en pratique très rapidement. Les erreurs dans l'exécution sont normales et nécessaires. Plus les mouvements sont exercés souvent avec des variations dans les contextes les plus divers, plus l'apprentissage sera réussi. À l'inverse, la transmission d'une trop grande masse d'informations à la fois entrave l'apprentissage moteur. En maîtrisant de vrais défis, l'enfant fait des expériences gratifiantes qui augmentent à leur tour le plaisir de bouger.

7-10 ans

Avec l'âge, le besoin de bouger diminue légèrement. En moyenne, les filles se développent plus vite que les garçons du point de vue biologique; elles ont des intérêts différents et se dépensent moins. Un environnement stimulant influence positivement le comportement moteur. Le développement des organes sensoriels est pratiquement terminé. Les enfants disposent de rapports de levier optimaux pour les tâches de coordination et maîtrisent des mouvements toujours plus complexes. Plus ils s'entraînent souvent et de manière diversifiée, plus ils gagnent en assurance et en adresse. Lorsqu'un mouvement est stabilisé, il peut encore être amélioré et optimisé au moyen de variations. Un répertoire moteur très large permet de mieux entraîner les techniques spécifiques du sport.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

- Créer un cadre stimulant qui place l'enfant devant des défis variés sur le plan de la coordination: différents postes en salle, en forêt, dans la neige et sur la glace.
- Structurer les défis de manière que l'enfant ait une chance sur deux de réussir.
- Préférer la démonstration aux instructions verbales (cf. «Apprentissage par observation-modélisation»/«L'apprentissage à long terme»).
- Donner des indications précises et concises, en se plaçant toujours dans la perspective de l'enfant (cf. «L'attention»).
- Féliciter l'enfant pour ses efforts; donner un feedback positif même si la tâche n'a pas été réussie du premier coup (cf. «La motivation»).
- Demander d'effectuer les tâches motrices sous des formes variées en proposant également de nombreuses variations; utiliser de plus en plus cette méthode à mesure que le mouvement se stabilise (forme de jeu, exécution avec différentes parties du corps, temps limite, taille du ballon, dimensions du terrain, etc.).
- Utiliser les formes de base du mouvement (cf. fig. 8) pour faciliter la planification, les varier et les combiner.
- Planifier le plus de répétitions possible (de préférence chaque jour), réparties sur différents blocs.
- Partir d'éléments connus, construire des séquences motrices sur plusieurs leçons (cf. «Apprendre»).

5-8 ans

- Présenter les tâches à travers des histoires, entrer dans le monde imaginaire des enfants.
- Intégrer dans l'enseignement des défis choisis par les enfants eux-mêmes.
- Favoriser l'apprentissage ouvert: proposer des tâches motrices ouvertes, sans donner la solution d'avance.
- Laisser les enfants multiplier les expériences en variant les formes de déplacement, les surfaces, les engins et les éléments.

7-10 ans

- Exercer les formes de base du mouvement en introduisant toujours plus de variations.
- Stabiliser de plus en plus les mouvements également à l'aide de techniques propres au sport.
- Mélanger les offres qui plaisent aux garçons et aux filles, p. ex. danse et football, ou proposer des offres séparées.

 Chapitres «Leçons-types», «Conférence à la ferme»

Informations complémentaires

L'acquisition de nouveaux schémas moteurs renforce les connexions cérébrales chez l'enfant, notamment lorsque le mouvement est exercé souvent, attentivement et de manière variée. Ce processus est fondamental pour l'apprentissage de nouvelles séquences motrices. Du point de vue morphologique, les enfants présentent des caractéristiques idéales – ils sont relativement petits et légers et ont un sens de l'équilibre bien développé – pour acquérir rapidement les formes de base du mouvement.

Suivant le répertoire d'expériences motrices dont ils disposent, les enfants arrivent à réaliser et à combiner de nouveaux mouvements. Chez les plus jeunes, un mouvement nouvellement appris n'est pas tout de suite stabilisé et est rapidement oublié – d'où la nécessité de procéder à de nombreuses répétitions.

Dans l'apprentissage moteur, les échecs sont normaux et nécessaires pour parvenir à une exécution sûre et économique. Les mouvements exercés avec de nombreuses variations restent mieux ancrés.

Chez l'enfant, l'apprentissage doit se faire dans un environnement stimulant. Un enseignement varié, avec des exercices de coordination aussi diversifiés que possible, intégrés dans des histoires qui lui parlent et transmis sous forme de défis, sans trop d'instructions, procure plaisir et expériences gratifiantes. Plus l'enfant grandit, plus les formes de base du mouvement peuvent aussi être entraînées à l'aide de diverses disciplines.

Bases

5-8 ans

- Les enfants sont curieux et se caractérisent par un besoin de bouger très marqué. Ils veulent apprendre des choses nouvelles et sont parfaitement outillés pour ce faire du point de vue biologique.
- A cet âge, le volume du cerveau atteint déjà 90% de celui de l'adulte. Les connexions cérébrales sont très nombreuses, et la vitesse de transmission des influx nerveux est comparable à celle de l'adulte.
- Les éléments appris génèrent de nouvelles connexions cérébrales ou renforcent celles existantes et laissent des «traces» dans le cerveau. Les mouvements appris deviennent automatiques grâce à la répétition fréquente et à l'association avec des éléments connus. Des situations captivantes sur le plan émotionnel, des exercices fréquents et un environnement stimulant génèrent et renforcent les connexions dans le cerveau de l'enfant. Certaines sont toutefois éliminées aussitôt (élagage ou «pruning»), p. ex. lorsque le mouvement est mal exécuté ou n'est pas répété.

7-10 ans

- Le besoin de bouger est encore très marqué, mais diminue avec l'âge.
- Du point de vue biologique, les enfants sont parfaitement outillés pour maîtriser les tâches de coordination.
- Les éléments appris renforcent les «traces» dans le réseau cérébral.
- La croissance ralentit. Les proportions corporelles s'harmonisent; les enfants gagnent de 4 à 6 cm par année.
- En moyenne, les filles se développent plus vite que les garçons du point de vue biologique. Elles entrent dans la puberté environ une année et demie avant les garçons. Au même âge, on peut observer d'énormes différences du point de vue biologique. Les écarts d'un enfant à l'autre sont toutefois plus grands que la différence moyenne entre les deux sexes (Largo, 2008).



Bases

5-8 ans

- Le développement des systèmes permettant l'analyse des informations sensorielles est pratiquement achevé, ce qui entraîne une grande capacité d'apprentissage sur le plan de la coordination.
- La relation entre les informations sensorielles et les ordres moteurs (la sensorimotricité) atteint son degré maximal tôt (Lang, 2001).
- L'interaction des processus de régulation moteurs volontaires et involontaires s'améliore de plus en plus.
- Les enfants grandissent de 6 à 7 cm environ par année.
- Jusque vers 8 ans, leur corps est encore en pleine transformation; c'est le passage de l'état de petit enfant à celui d'écolier (Zeller, 1957): par rapport au corps, la tête est proportionnellement plus grande que chez les plus âgés; l'allongement des membres compense toutefois de plus en plus ce phénomène.
- La perception des mouvements qui se situent à la périphérie du champ de vision est un peu moins développée que chez l'adulte.

Manifestations chez l'enfant

5-8 ans

- Les enfants multiplient les expériences motrices en bougeant constamment. Ils appréhendent très rapidement les nouveaux mouvements et les exécutent en fonction de leurs aptitudes physiques. La capacité de coordination n'est pas encore stabilisée: les mouvements nouvellement appris sont vite oubliés.
- Les enfants s'efforcent de résoudre les tâches de coordination de différentes manières, sans avoir une représentation exacte du mouvement sur le plan cognitif. Ils échouent souvent dans leurs tentatives, ce qui est toutefois nécessaire pour leur développement. Les échecs et les «erreurs» font partie du processus d'apprentissage (processus de régulation) cf. «L'apprentissage à long terme».
- Pour l'enfant, le défi moteur est réel lorsqu'il a une chance sur deux de réussir. Cela entraîne une forte sécrétion d'endorphines (hormones du bonheur) cf. «La motivation». Les mouvements exercés au travers de nombreuses variantes restent mieux ancrés dans la mémoire et sont plus stables à long terme.
- A cet âge, les enfants sont déjà capables de maîtriser des séquences et des combinaisons motrices complexes, même si leurs mouvements paraissent encore souvent maladroits. Ils arrivent par exemple à contrôler un objet (un ballon) tout en se déplaçant et en s'orientant dans l'espace. Cela suppose toutefois qu'ils maîtrisent préalablement les différents mouvements séparément (cf. fig. 7, Roth 1982). Dans les grands groupes, les collisions sont toutefois fréquentes.
- Les enfants arrivent bien à garder leur équilibre, que ce soit sur un engin ou sur une jambe. Cette qualité s'améliorera encore avec le développement des qualités de rythme, de réaction, d'orientation et de différenciation.

7-10 ans

- Les expériences motrices sont par ailleurs largement influencées par le comportement que l'on attend des deux sexes (différences de socialisation propres au sexe). En moyenne, les filles bougent moins que les garçons; les raisons de ce phénomène ne sont pas claires.
- Les enfants ont un rapport charge-force et des rapports force-levier optimaux. Ils sont relativement petits, légers et souples et disposent déjà d'une vaste expérience motrice.

7-10 ans

- Avec l'âge, les enfants bougent moins. Ils maîtrisent toutefois un nombre croissant de mouvements toujours plus complexes.
- Les éléments appris se stabilisent et restent mieux ancrés dans la mémoire motrice à long terme. En variant le mouvement, on améliore sa qualité et on le stabilise.
- Dans le cadre de l'apprentissage moteur, les enfants arrivent à mettre en pratique davantage d'informations (cf. «L'apprentissage à court terme»).
- Des exercices difficiles deviennent possibles et peuvent être combinés. Plus le répertoire moteur est large et plus les formes de base du mouvement sont stables, plus l'enfant pourra réaliser des mouvements complexes et des combinaisons de mouvements.
- En grandissant, l'enfant évalue sa capacité de coordination de façon plus réaliste; il se montre plus prudent dans l'expérimentation.
- Les qualités d'équilibre, de rythme, de réaction, d'orientation et de différenciation continuent de se développer.
- Les filles et les garçons n'ont souvent pas les mêmes intérêts et les mêmes aptitudes; ils n'aiment pas les mêmes jeux (différences de socialisation liées au sexe: le comportement attendu détermine dans une large mesure les expériences motrices des deux sexes).

Pour les compétences disciplinaires des enfants dans ces deux tranches d'âge, voir www.qeps.ch.



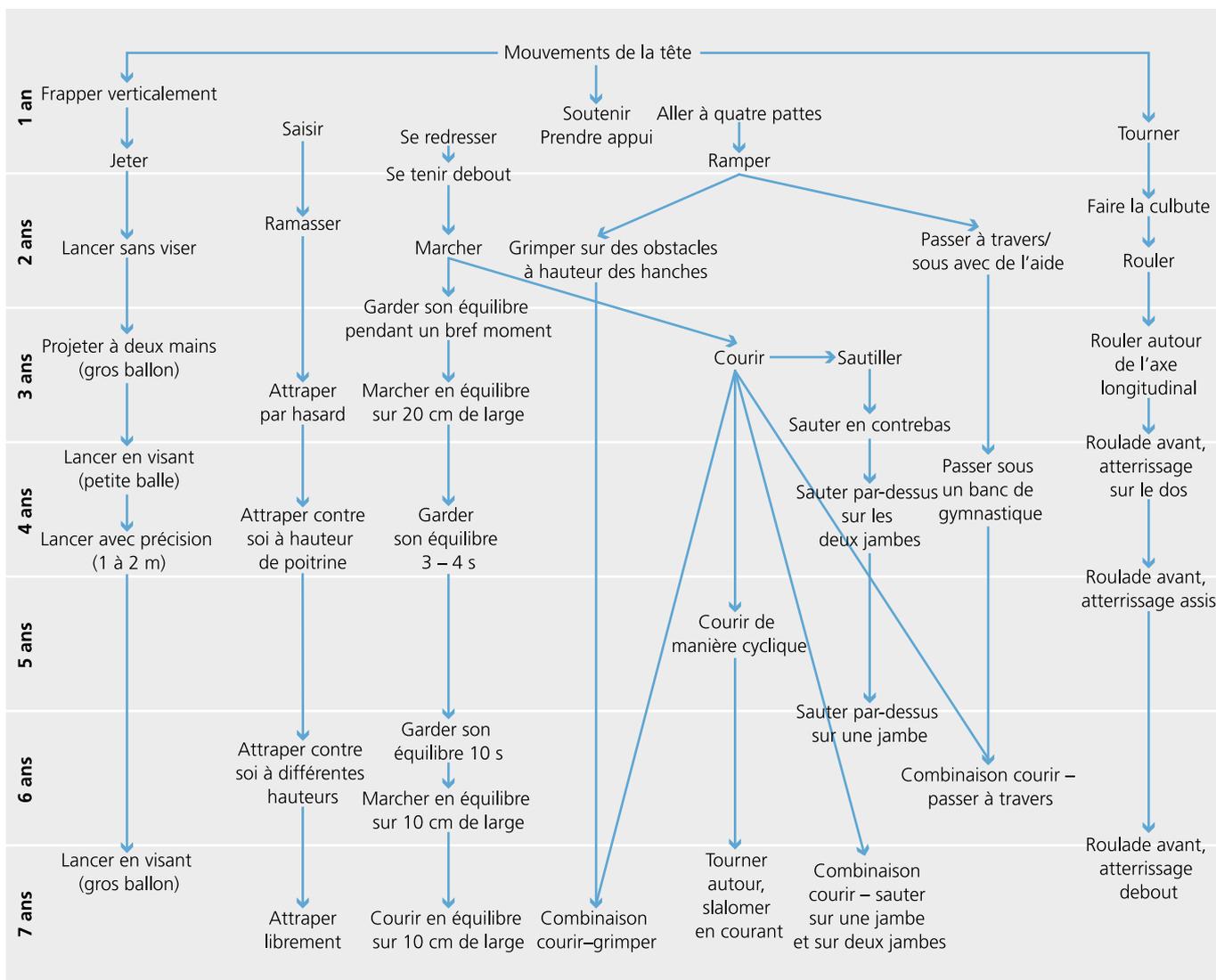


Fig. 7: L'évolution des mouvements élémentaires (selon Roth, 1982). Chaque nouveau mouvement repose sur les formes de base existantes. Plus le répertoire moteur est large et plus les formes de base du mouvement sont stables, plus on arrivera à réaliser des actions motrices complexes par la suite. Il est donc essentiel de multiplier les expériences motrices durant l'enfance. La motricité se développe très différemment d'un enfant à l'autre, de sorte que les âges indiqués servent uniquement de points de repère.

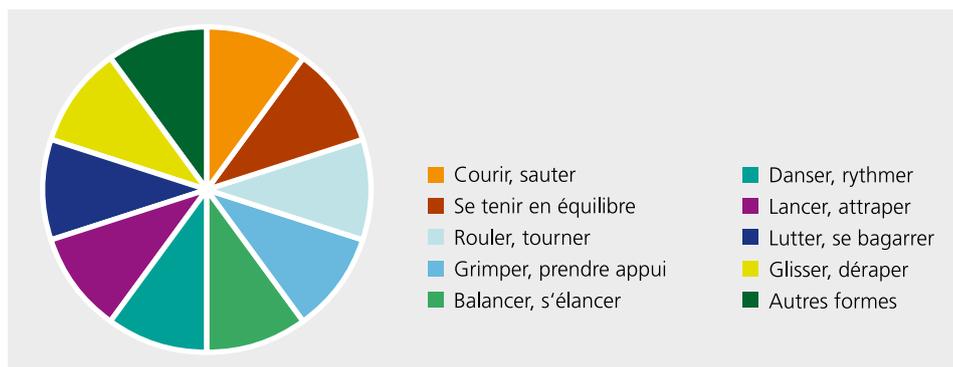


Fig. 8: Les formes de base du mouvement

Stimuler le système cardiovasculaire

Connaissances clés

Peut-on solliciter le système cardiovasculaire chez l'enfant?



5-8 ans

Le système cardiovasculaire est déjà bien développé chez le jeune enfant. Celui-ci récupère rapidement après un effort de courte durée. Les engagements dans le jeu durent souvent de 2 à 6 secondes. L'endurance de longue durée (capacité aérobie) ne peut encore être entraînée que de façon limitée à cet âge.



7-10 ans

La capacité de performance du système cardiovasculaire s'améliore à mesure que la taille augmente. Le métabolisme énergétique à faible vitesse de mouvement devient toujours plus efficace. L'enfant arrive à couvrir des tronçons plus longs d'une traite (règle de base: courir son âge en minutes). Pour lui, une allure trop rapide est toutefois infiniment plus pénible que pour un adulte.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

5-8 ans

- Transmettre avant tout du plaisir: intégrer des éléments de coordination et des éléments sociaux qui augmentent la concentration et favorisent l'implication émotionnelle.
 - Ne pas hésiter à solliciter le système cardiovasculaire.
 - Entraîner l'endurance par des efforts fréquents, intensifs, mais de courte durée lors de jeux ou proposer des formes de jeu dans lesquelles l'engagement dure plus longtemps.
 - Laisser les enfants faire des pauses lorsqu'ils sont hors d'haleine.
-  Chapitres «Choix de jeux», «Jeux de course et estafettes», «Jeux de poursuite»

7-10 ans

- Planifier beaucoup de mouvement avec de brefs temps d'attente.
- Entraîner si possible l'endurance en association avec des tâches de coordination.
- Entraîner non seulement les efforts intensifs de courte durée, mais encore les efforts plus longs, en mettant l'accent sur la variation des rythmes.
- Choisir le rythme de manière que les enfants se sentent bien et puissent discuter entre eux; ils doivent pouvoir accélérer à tout moment.
- Entraîner l'endurance sur toutes les surfaces possibles: neige, glace, eau, forêt, pré, pelouse, béton ou salle.

-  Chapitres «Encourager la diversité», «Courir et sauter», «Cours ton âge»
Chapitres «Encourager la diversité», «Se tenir en équilibre», «Tape flamant»

Informations complémentaires

La capacité de performance du système cardiovasculaire dépend de la taille de l'enfant et s'améliore constamment avec l'âge. D'une manière générale, l'enfant bouge toutefois moins en grandissant.

Les plus jeunes récupèrent rapidement après un effort de courte durée. Les jeux avec des sollicitations de ce type entraînent aussi l'endurance. Chez les plus grands, on peut proposer des efforts plus longs, la règle de base pour une course d'endurance étant de courir son âge en minutes (5 minutes à 5 ans, etc.).

Bases

5-8 ans

- A cet âge, le système cardiovasculaire est déjà bien développé, mais il dépend étroitement du débit cardiaque (quantité de sang expulsée par le cœur en litres/minute). Plus l'enfant grandit, plus le système cardiovasculaire devient performant.
- Lors d'activités intensives de courte durée, la « dette en oxygène » est plus faible chez l'enfant que chez l'adulte. Il récupère rapidement après ce type d'effort; sa capacité de performance à court terme (2-6 secondes environ) est bien développée.
- L'organisme de l'enfant n'est toutefois pas bien outillé pour les activités qui entraînent une production d'acide lactique; la capacité anaérobie (effort maximal d'une durée de 30 secondes à 2 minutes) n'est pas encore très développée.
- Chez l'enfant, l'endurance de longue durée (capacité aérobie) ne peut encore être entraînée que de façon limitée; la capacité aérobie atteint environ un tiers de celle de l'adulte.

Manifestations chez l'enfant

5-8 ans

- En jouant librement, les plus jeunes se déplacent essentiellement en courant et en sautant à une intensité moyenne à forte lors d'unités très courtes de 2 à 6 secondes (Balyi, 2005). Ce type d'activité semble correspondre à leur nature et à leur développement physique et psychique.
- Les enfants récupèrent rapidement après un effort intense de courte durée; cette forme d'entraînement cardiovasculaire est efficace chez eux. Ils n'en sont pas moins capables de rester actifs plus longtemps sans faire de pause. Si on leur montre comment faire, ils sont capables de courir de 3 à 6 minutes (ou leur âge en minutes) d'une seule traite. L'allure doit toutefois être adaptée et pas trop rapide.

7-10 ans

- La capacité de performance du système cardiovasculaire s'améliore avec l'âge. L'efficacité du métabolisme anaérobie s'accroît car l'activité enzymatique augmente avec la taille corporelle (Rowland, 2005).
- La mobilisation d'énergie à des rythmes lents devient toujours plus efficace (économie accrue dans la zone d'effort submaximale).
- Le besoin de bouger et l'activité physique en général diminuent. D'après les découvertes récentes, on suppose qu'un dispositif situé dans le cerveau régule l'activité physique et l'infléchit vers le bas avec l'âge (« activity stat »).

7-10 ans

- A cet âge, les enfants sont capables d'effectuer des parcours plus longs d'une seule traite. Pour eux, une allure trop rapide est toutefois infiniment plus pénible que pour un adulte – d'où la nécessité d'adapter la vitesse de course. Avec le développement du système énergétique, des efforts toujours plus longs et plus intenses deviennent possibles.
- A cet âge, les enfants devraient pouvoir courir environ 8 minutes d'une traite (règle de base: courir son âge en minutes).



Renforcer la musculature et améliorer la vitesse

Connaissances clés

Comment peut-on entraîner la force et la vitesse chez l'enfant?



5-8 ans

La force, la vitesse et la force-vitesse dépendent dans une large mesure de la croissance (les enfants plus grands sont plus forts), mais aussi de la capacité de coordination. Chez les plus jeunes, on entraînera la force et la vitesse par des exercices de coordination. Les os et les cartilages sont encore fragiles et ont une capacité de charge limitée.



7-10 ans

A mesure que l'enfant grandit, la vitesse n'augmente plus de manière aussi fulgurante qu'avant. Avec l'amélioration de la coordination des fibres musculaires et des muscles entre eux (coordination intramusculaire et intermusculaire), les enfants deviennent plus forts et plus rapides. La production d'hormones sexuelles n'étant pas encore très élevée chez les deux sexes, un entraînement de la force n'entraîne pas d'augmentation de la masse ni du volume musculaires.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

5-8 ans

- Pour améliorer la force, intégrer dans les leçons des exercices d'adresse avec des tâches additionnelles (p. ex. garder la position contre la force de gravité), des tâches de mise en tension du corps, des jeux aux engins, des activités où l'enfant grimpe et se suspend, des jeux de combat, etc.
 - Pour améliorer la vitesse, proposer des jeux de réaction, des exercices variés où l'enfant court et sautille ou des tâches dans lesquelles la fréquence des mouvements des bras et/ou des jambes est la plus élevée possible.
-  Chapitres «Choix de jeux», «Jeux de réaction»
- Présenter les exercices sous forme de défis.

7-10 ans

- Pour améliorer la vitesse, proposer avant tout des exercices de coordination ludiques avec une vitesse d'exécution élevée.
- Pour développer la force, privilégier les exercices complexes qui sollicitent plusieurs groupes musculaires en même temps.
- Les appuis faciaux avec un élément de coordination (p. ex. poser les mains l'une par-dessus l'autre ou conduire une balle) sont plus complexes et plus efficaces que l'entraînement d'un muscle isolé sur une machine.
- Pour obtenir une amélioration, une ou deux séances hebdomadaires sont nécessaires pendant deux mois environ.
- Un entraînement de force spécifique nécessite des connaissances particulières au niveau de la conception de l'entraînement (cf. Granacher, 2009).

 Chapitres «Encourager la diversité», «Lutter et se bagarrer», «Voleur de trésor»

Informations complémentaires

La croissance n'explique pas à elle seule l'augmentation impressionnante de la force et de la vitesse chez l'enfant. L'entraînement de la coordination contribue dans une large mesure à une amélioration dans le domaine de la force, de la vitesse et de la force-vitesse. Il s'agit avant tout d'entraîner la force et la vitesse de manière ludique, en intégrant des défis qui mettent l'accent sur la coordination.

Chez les plus grands, un entraînement de force plus spécifique est possible, pour autant qu'il soit adapté. Une ou deux séances par semaine sont nécessaires pour obtenir une amélioration. L'entraînement sur des machines et avec des poids libres exige le respect d'instructions spécifiques (réglage des machines, échauffement, entraînement précis des mouvements sans poids, régulation par le nombre maximal de répétitions, progression).

Alors que la fréquence et la vitesse de mouvement augmentent encore de manière fulgurante chez les plus jeunes, elles stagnent chez les plus grands. Les jeux de réaction et autres jeux de coordination sont particulièrement indiqués pour entraîner la vitesse.

Bases

5-8 ans

- La force n'est pas encore très élevée sous sa forme pure (force maximale). Elle dépend du diamètre des muscles et est donc en rapport direct avec la taille.
- L'appareil de soutien est encore très élastique dû à la faible calcification des os; le processus de formation des os n'est pas encore achevé.
- L'enfant est encore en pleine transformation morphologique: par rapport au corps, la tête est relativement plus grande que chez les plus âgés. La croissance des membres compense toutefois de plus en plus ce phénomène.
- La vitesse dépend notamment de la vitesse de transmission des fibres nerveuses dans les muscles; vers 6 ans, celle-ci atteint les mêmes valeurs que chez l'adulte. La longueur de la foulée et des bras, la génétique (type de fibres musculaires), la coordination des fibres musculaires et l'équilibre sont autant d'autres facteurs qui influencent la vitesse. La force, la vitesse et la force-vitesse dépendent par conséquent beaucoup de la croissance, mais aussi de la capacité de coordination.
- La fréquence et la vitesse de mouvement enregistrent une très forte progression chez les plus jeunes.

7-10 ans

- L'évolution de la vitesse stagne quelque peu du point de vue de la coordination; la fréquence de mouvement n'augmente plus aussi rapidement.
- Le gain de force dû à la croissance et l'allongement de la foulée entraînent toutefois une amélioration de la vitesse.
- A cet âge, les enfants ont un rapport charge-force et des rapports force-levier optimaux. Encore en pleine croissance, les os ne sont toutefois pas encore très solides.
- L'entraînement permet d'accroître tant la force que la vitesse. L'amélioration de la coordination intramusculaire et intermusculaire augmente la force et la vitesse. Comme la production d'hormones sexuelles est encore faible, l'entraînement ne provoque toutefois pas d'épaississement du muscle (peu d'hypertrophie).

Manifestations chez l'enfant

5-8 ans

- Les exercices de coordination permettent d'améliorer la force et la vitesse et, par là même, la force-vitesse.
- La taille de l'enfant et ses qualités de coordination déterminent sa vitesse et sa force. Les enfants de petite taille et ceux qui disposent d'une moins grande expérience dans le domaine de la coordination sont moins rapides.
- Compte tenu des rapports de levier encore défavorables chez le jeune enfant, dont le corps se trouve en pleine transformation, celui-ci a moins de force.

7-10 ans

- Plus l'enfant est âgé, grand et lourd, plus il devient fort, car sa masse musculaire augmente.
- Un entraînement de force spécifique améliorera certes la force et la vitesse, mais il n'augmentera pas la masse musculaire.
- Une séance par semaine ne suffit pas pour obtenir un gain de force.

Fortifier les os

Connaissances clés

Pourquoi faut-il fortifier les os chez l'enfant?



La densité osseuse atteint son pic maximal vers l'âge de 20 ans. Si celui-ci dépend essentiellement de facteurs génétiques, le comportement durant l'enfance joue aussi un rôle important: c'est lui qui détermine si la valeur maximale possible sera atteinte. Les os s'adaptent en effet aux sollicitations: si on les soumet à une charge, ils deviennent plus épais et plus denses.

Plus les enfants sollicitent leurs os, plus leur masse osseuse sera importante plus tard. Pour augmenter le capital osseux, des charges d'intensité élevée sont nécessaires.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

- Intégrer dans les leçons des activités qui sollicitent intensivement les os.
- Pratiquer les exercices sur une surface dure.
- Solliciter si possible les os tous les jours. Donner des devoirs à domicile comprenant par exemple des activités où l'enfant doit sautiller.
- Lors d'activités qui déchargent les os, comme la natation, veiller à intégrer dans la leçon pour compenser des exercices au bord du bassin qui les sollicitent.
- Proposer des jeux variés où l'enfant court et sautille, des estafettes, des parcours d'obstacles, du saut à la corde seul, à deux ou en groupe, du saut en hauteur et en longueur, des acrobaties, des jeux de combat: il s'agit d'intégrer dans la leçon des activités dans lesquelles on saute, sautille, saute en contrebass, grimpe, tire, pousse, bref, des activités en tout genre qui ont pour effet de solliciter les muscles et les os.

 Chapitres «Encourager la diversité», «Courir et sauter», «Mille-pattes»

Informations complémentaires

Les enfants ont besoin de sautiller et de sauter. Les activités de ce type sont également importantes pour constituer une masse osseuse suffisante. Durant les leçons, on réalisera de ce fait le plus souvent possible des activités qui sollicitent intensivement les os.

Bases

Les os s'adaptent aux sollicitations auxquelles ils sont soumis: si on les stimule, ils deviennent plus épais et plus denses. Pour augmenter le capital osseux, il faut des sollicitations intensives qui entraînent certaines modifications des os. Ces sollicitations peuvent être obtenues par traction sur les tendons et par pression; par ailleurs, elles doivent se faire sur une surface dure. Une densité osseuse élevée à la fin de la puberté contribue à prévenir l'ostéoporose, la masse osseuse ayant tendance à diminuer naturellement à partir de 25 à 30 ans. Il est possible de retarder cette dégradation, car en sollicitant les os, on ralentit ce processus à tout âge. Du point de vue de la santé comme sur le plan social, il est donc important de développer le capital osseux durant l'enfance et l'adolescence pour atteindre le pic maximal possible.

Manifestations chez l'enfant

Le comportement durant l'enfance et l'adolescence détermine dans une large mesure si la densité osseuse maximale sera atteinte vers l'âge de 20 ans. Les enfants qui sollicitent régulièrement leurs os de manière intensive peuvent exploiter tout le potentiel dont ils disposent – la densité osseuse dépend prioritairement de facteurs génétiques – à condition de coupler l'activité physique à une alimentation équilibrée.



Entretenir et améliorer la souplesse

Connaissances clés

Pourquoi les enfants doivent-ils faire des étirements?



En principe, les enfants sont très souples et disposent d'une bonne mobilité articulaire. La croissance, avec le gain de taille qu'elle entraîne, peut toutefois provoquer une détérioration de la souplesse.

Les enfants qui connaissent une forte poussée de croissance peuvent présenter certaines limitations au niveau de la souplesse. Il est donc judicieux de les habituer très tôt à entretenir et à améliorer leur mobilité à chaque entraînement.

Conclusions pour la conception de l'enseignement

- Pour entretenir la souplesse des enfants, exécuter les mouvements avec une amplitude maximale.
- Planifier un entraînement spécifique de la souplesse d'abord pour les plus âgés (plus ou moins poussé selon le sport).
- Aider tout particulièrement les enfants qui se trouvent en pleine croissance à conserver leur souplesse par des étirements dynamiques et actifs ciblés (de manière aussi ludique et imaginative que possible).
- Ancrer les étirements dynamiques dans la leçon pour qu'ils deviennent une habitude.

 Chapitres «Développer les bases», «Percevoir son corps», «La fourmi qui descend, descend...»

Informations complémentaires

Suivant le sport pratiqué, l'entretien ou l'amélioration de la souplesse naturelle prend une importance croissante. Des étirements actifs et dynamiques devraient être intégrés dans les leçons pour qu'ils deviennent très tôt une habitude.

Bases

Jusqu'à la deuxième poussée de croissance (augmentation rapide de la taille avant et durant la puberté, cf. fig. 5 et 6), l'enfant est extrêmement souple.

Les étirements statiques peuvent entraîner une diminution de la force-vitesse. Avant une compétition, les étirements ne sont pas favorables à la performance. Des exercices actifs et dynamiques peuvent toutefois contribuer à prévenir les blessures.

Manifestations chez l'enfant

En général, les enfants sont très souples et disposent d'une bonne mobilité articulaire. La croissance (augmentation de la taille) peut toutefois entraîner une détérioration de la souplesse. Les enfants plus âgés qui connaissent une forte croissance peuvent présenter certaines limitations à ce niveau.



Bibliographie

En français

- Office fédéral du sport, Office fédéral de la santé publique, Promotion Santé Suisse, Réseau suisse Santé et activité physique (2009). *Activité physique et santé. Bases*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2009). *Manuel clé Jeunesse+Sport*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (éd.) (2010). *Psyché – Bases théoriques et exemples pratiques*. Macolin: OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (2014). *Sport des enfants J+S – Jouer*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Office fédéral du sport OFSPO (2015). *Sport des enfants J+S – Exemples pratiques* (3^e éd. modifiée). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Zahner, L.; Dössegger, A.; Schmid, J.; Stüssi, Ch.; Pühse, U. (2004). *Enfance active – vie saine*. OFSPO, Fondation de la Winterthour Assurances pour la prévention des sinistres, Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bâle.

En allemand et en anglais

- Ahnert, J. (2005). *Motorische Entwicklung vom Vorschul- bis ins frühe Erwachsenenalter – Einflussfaktoren und Prognostizierbarkeit*. Inaugural-Dissertation, Würzburg. Zugriff am 29.5.2009, unter <http://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus.t3/volltexte/2006/1634/pdf/diss-ahnert-internet.pdf>
- Atkinson, R.C. & Shiffrin, R.M. (1968). Human Memory: A Proposed System and its Control Processes. In: Spence, K.W. & Spence, J.T. *The Psychology of Learning and Motivation (Volume 2)*. New York: Academic Press, pp. 89–195.
- Baddeley, A. (2003). *Working Memory. Looking Back and Looking Forward*. Nature Reviews Neuroscience, 4, 829–839.
- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyi, I.; Way, R.; Norris, S.; Cardinal, C. & Higgs, C. (2005). *Canadian Sport for Life: Long-Term Athlete Development Resource Paper*. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social-cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bar-Or, O. & Rowland, T.W. (2004). *Pediatric Exercise Medicine. From Physiologic Principles to Health Care Application*. Champaign: Human Kinetics.
- Baur, J.; Bös, K.; Singer, R. (Hrsg.), (1994). *Motorische Entwicklung. Ein Handbuch*. Schorndorf: Hofmann.
- Buccino, G. & Riggio, L. (2006). *The Role of the Mirror Neuron System in Motor Learning*. Kinesiology, 38, 5–15.
- Conzelmann, A. & Hänsel, F. (2008). *Sport und Selbstkonzept*. Schorndorf: Hofmann.
- Damon, W. & Hart, D. (1988). *Self-Understanding in Childhood and Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Flammer, A. (2003). *Entwicklungstheorien*. Berne: Verlag Hans Huber.
- Gerrig, R. & Zimbardo, P. (2008). *Psychologie*. Munich: Pearson Studium.
- Granacher, U.; Kriemler, S.; Gollhofer, A.; Zahner, L. (2009). *Neuromuskuläre Auswirkungen von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter: Hinweise für die Trainingspraxis*. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 60(2), 41–49.
- Heubrock, D. & Petermann, F. (2000) *Lehrbuch der klinischen Kinderneuropsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Kail, R. (2007). *Children and their Development*. Prentice Hall: Pearson, (4th Ed.).
- Karnath, H.-O. & Their, P. (2006). *Neuropsychologie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Lang, D.; Hill, S. et al. (2001). *Report of Normative Sensory and Motor Performance in Children Using a Standardized Battery*. The International Journal of Neuroscience 111 (3–4), 211–219.
- Largo, R.M. (2008). *Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung*. Zurich: Piper.
- Martin, D.; Nicolaus, J.; Ostrowski, C. & Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining*. Schorndorf: Hofmann.
- Neubauer, W. (1976). *Selbstkonzept und Identität im Kindes- und Jugendalter*. Munich: Reinhardt.
- Oerter, R. & Montada, L. (1998). *Entwicklungspsychologie*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Roth, K. (1982). *Strukturanalyse koordinativer Fähigkeiten*. Bad Homburg: Limpert.
- Rowland, T.W. (2005). *Children's Exercise Physiology*. Champaign: Human Kinetics. 2nd Ed.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being*. American Psychologist, 55, 68–78.
- Selman, R.L. (1980). *The Growth of Interpersonal Understanding: Development and Clinical Analysis*. New York: Academic Press.
- Shaffer, D.R. (2000). *Social and Personality Development*. Belmont, CA: Wadsworth, (4th Ed.).
- Spitzer, M. (2007). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Munich: Spektrum Akademischer Verlag.
- Tulving, E. (1995). *Organization of Memory: Quo Vadis*. In: Gazzaniga MS (ed) *The Cognitive Neurosciences*. MIT, Cambridge/MA, pp 839–847.
- Viru, A.; Loko, J.; Volver, A.; Laaneots L.; Karlesom K. & Viru M. (1998). *Age Periods of Accelerated Improvements of Muscle Strength, Power, Speed and Endurance in Age Interval 6–18 years*. Biology of Sport. Vol. 15, 4, 211–227.
- Weineck, A. et J. (2006). *Leistungskurs Sport. Band I–III*. Waldkirchen: Suedost Verlags Service GmbH.
- Zeller, W. (1957). *Konstitution und Entwicklung*. Göttingen: Hogrefe.
- Zimbardo, P.G. (1983). *Psychologie*. Berlin: Springer-Verlag.

Auteurs: Alain Dössegger, Jacqueline Varisco
Collaborateurs: Daniel Birrer, Jörg Fuchslocher, Urs Mäder,
Christoph Nützi, Thomas Richard, Michael Romann,
Patricia Steinmann
Traduction: Evelyne Carrel
Lectorat: Christine Martin

Photos: Ueli Känzig, Philipp Reinmann, Daniel Käsermann
Conception graphique: Médias didactiques HEFSM

Edition: 2015, 3^e éd. modifiée

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO
Internet: www.ofspo.ch, www.jeunesseetsport.ch
Distribution: dok.js@baspo.admin.ch
N° de commande 30.040.500 f
BBL: –

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion, sous quelque
forme que ce soit, totale ou partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord
écrit de l'éditeur et la mention des sources.