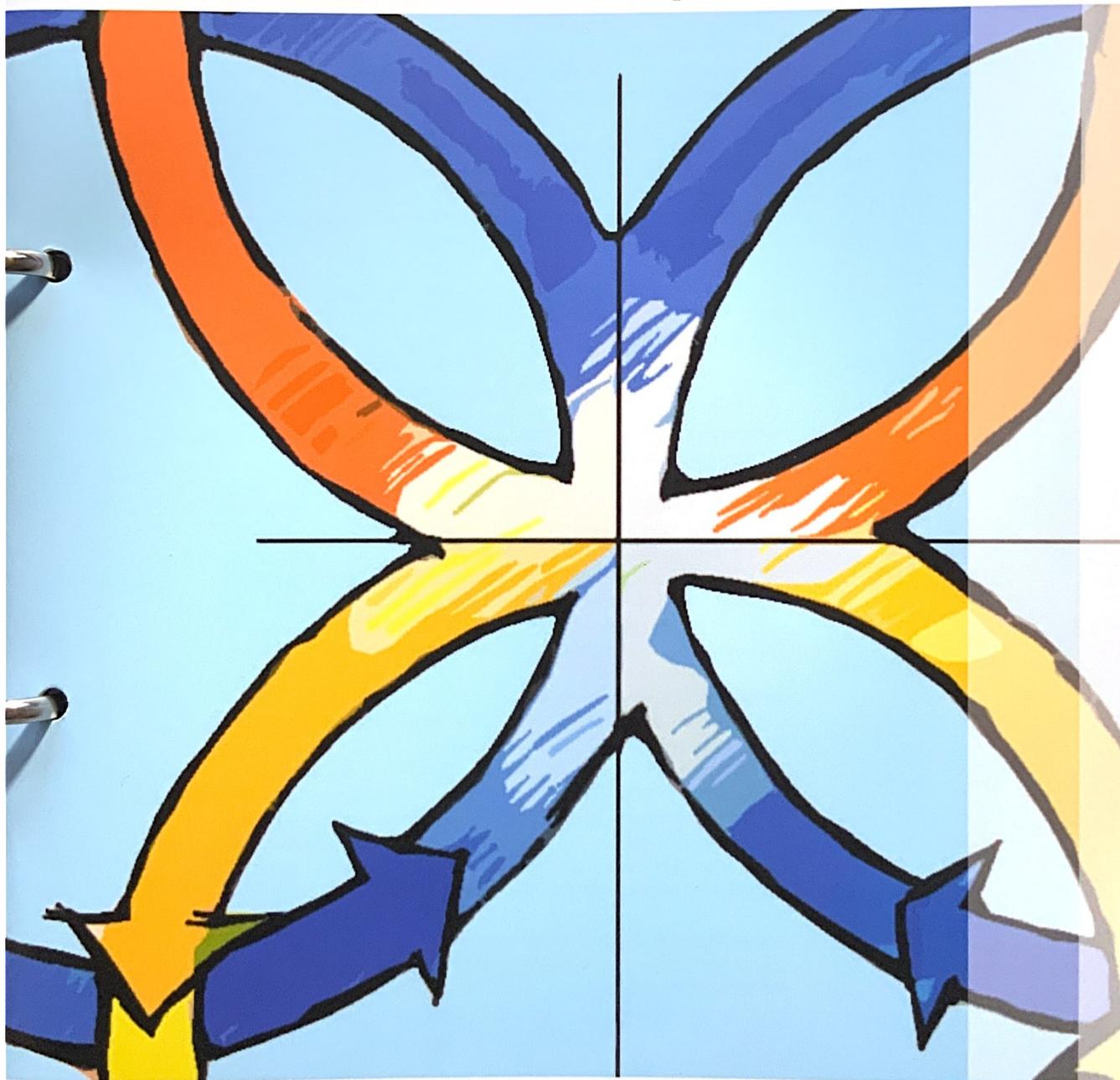




Manuel clé Jeunesse+Sport



OFSP
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

			Puberté	
	Premier âge scolaire (5-9 ans)	Second âge scolaire (9-12 ans)	Première phase pubertaire	Seconde phase pubertaire
			Puberté Filles: 11/12 ans – 13/14 ans Garçons: 12/13 ans – 14/15 ans	Adolescence Filles: 13/14 ans – 17/18 ans Garçons: 14/15 ans – 18/19 ans
Besoin de mouvement	Très prononcé	Existe	A plutôt tendance à faire défaut; souvent flegmatique, fortement attaché à soi-même	Différent selon la socialisation et la situation
Envie d'apprendre	Prononcée	Motivation naturelle	Besoin d'être soutenu	Varie en fonction du contenu d'apprentissage
Envie de performance	Bonne	Souvent très bonne	Plutôt moindre (besoin de soutien)	Bonne
Compétitions	Envie spontanée de participer	Désir prononcé de participer	Désir de participer plutôt en baisse: peur du ridicule et de ne pas être à la hauteur, souvent aussi refus de la performance	Envie différente selon l'entourage
Rapport avec l'autorité (par exemple, le moniteur)	Le plus souvent pas de problèmes	Distanciation du moniteur, autorité de plus en plus limitée au domaine technique	Rejet de l'autorité en général, désir d'intervention	Préférence pour la gestion de type partenariat
Capacité de concentration	Bonne jusqu'à 15 min	Le plus souvent bonne	Très bonne	Bonne
Caractéristiques psychiques et sociales	Bon équilibre psychique, conception de la vie plutôt optimiste, insouciance, mais souvent égocentrisme	Assurance, ne doute pas encore de soi ou de ses compétences, souvent courageux et prêt à prendre des risques, mais toujours égocentrique, recherche davantage la société (groupe, entraînement) et peut être intégré à une équipe	A la recherche de son identité, facilement déstabilisé et souvent manque de confiance en soi (de courage pour les exercices difficiles); conséquence: esprit de groupe accru (important pour la composition des groupes d'entraînement)	Intégration sociale et affirmation de la personnalité

Tableau 1: Degrés de développement (Zahner & Schweizer, 2008)

Étapes du passage à l'âge adulte et conséquences pour la pratique

L'âge J+S couvre une grande partie du développement biologique de l'enfance à l'âge adulte. Il s'agit notamment de la période où l'adolescent s'affranchit de ses parents pour se tourner vers les copains de son âge. Le développement se fait en plusieurs étapes, qui peuvent varier fortement d'un enfant à l'autre. C'est la raison pour laquelle il convient de considérer les âges donnés à titre purement indicatif.

Premier âge scolaire (5-9 ans): Cet âge est favorable au développement d'aptitudes motrices et à l'acquisition d'habiletés. Il se prête, en outre, à l'apprentissage de nombreux mouvements clés destinés à être ultérieurement peaufinés. L'accent est mis ici sur l'entraînement polysportif. Les enfants devraient se familiariser progressivement avec les différentes facettes des disciplines sportives individuelles et collectives ainsi qu'apprendre à se déplacer sur la neige, la glace, l'eau et la terre. On cherchera, en outre, à exploiter l'enthousiasme des enfants et à leur dispenser un enseignement motivant agrémenté de multiples expériences positives en vue de développer chez eux des attitudes et des habitudes susceptibles de les amener à pratiquer une activité sportive leur vie durant.

Second âge scolaire (9-12 ans): A cet âge d'apprentissage idéal, les techniques sportives fondamentales sont acquises au travers d'un entraînement riche et varié, ciblé, mais toujours adapté aux enfants. Dès le début, il convient de rechercher un apprentissage moteur précis: en effet, il est plus facile d'apprendre un mouvement correctement dès le début plutôt que de devoir le désapprendre pour le réapprendre. Cet âge se prête notamment à un élargissement diversifié du répertoire des expériences motrices favorisant une gestion différenciée des mouvements par rapport à la situation.

Puberté (filles 11/12-13/14 ans, garçons 12/13-14/15 ans): La forte augmentation de la taille et du poids conduit avant tout à une perturbation de la coordination motrice avec pour conséquence une baisse de la précision du contrôle gestuel. Il convient toutefois de ne pas se concentrer uniquement sur l'optimisation du potentiel de condition physique au détriment de l'entraînement de la capacité de coordination. Le développement (cognitif) mental avancé du jeune permet aussi un apprentissage moteur mental et de nouvelles formes de conception générale de l'enseignement. Les attentes des jeunes allant croissantes, les moni-

teurs et les entraîneurs se doivent d'intégrer ces derniers à la planification, de veiller à leur épanouissement au sein du groupe et d'élargir l'offre d'entraînement. Le style de direction devient de plus en plus personnalisé. Les conflits latents sont discutés ouvertement et résolus sans l'intervention d'une autorité. Il convient, en outre, lorsqu'il s'agit de doser les charges d'entraînement, de prendre en compte la motivation fluctuante des jeunes.

La première phase pubertaire est une période de restructuration. Des erreurs au niveau de la conception de l'enseignement (trop difficile, trop sévère, trop facile) et plus particulièrement dans la façon de diriger les jeunes sont les causes premières de l'abandon de l'activité sportive chez la majorité d'entre eux, dans une phase où les stimuli sportifs seraient particulièrement importants et précieux. Il incombe donc au moniteur et à l'entraîneur la difficile tâche de préserver la motivation et de résoudre avec tact les situations conflictuelles. Pour ce faire, ils opteront pour une conduite des jeunes de type partenarial respectant l'indépendance et les désirs de tout un chacun et adaptant le programme d'entraînement en conséquence.

Adolescence (filles 13/14-17/18 ans, garçons 14/15-18/19 ans): Des proportions corporelles équilibrées, une stabilité psychique, un développement mental avancé et une capacité d'observation affinée ont un effet positif sur l'apprentissage et entraînent souvent une forte progression sur le plan de la performance. Une capacité de charge élevée, semblable à celle des adultes, permet un entraînement volumineux et intense. Cette phase de développement se prête au perfectionnement d'actions propres à la discipline sportive. Dans certaines disciplines sportives, l'adolescence est déjà l'âge des performances de haut niveau.

Le processus d'enseignement

Dans le processus d'enseignement, les enseignants observent et évaluent ce que les apprenants réalisent. Ils transmettent ensuite leurs réflexions sous la forme de conseils. Ce dialogue avec les apprenants débouche sur un échange continu d'informations et d'expériences.

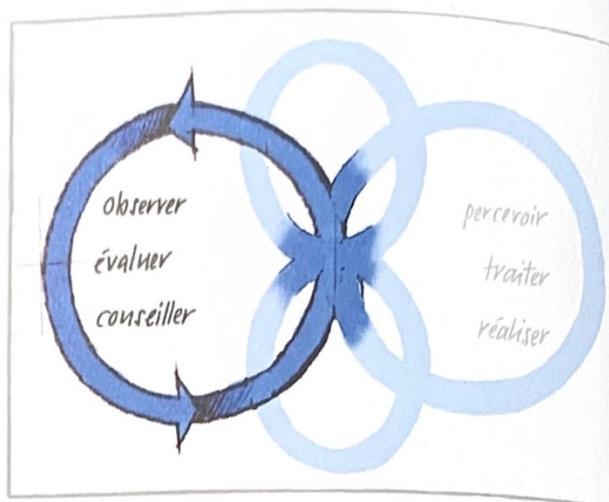
La gestion des informations du point de vue des enseignants

Observer joue un rôle déterminant dans la perception d'informations significatives pour l'enseignement et l'apprentissage. D'où la nécessité d'accorder une large place à l'observation. Il s'agit pour l'enseignant de percevoir le comportement des apprenants le plus globalement possible, notamment en les observant, en les écoutant et en les interrogeant avec précision. Une observation ciblée, induite par certaines attentes, permet de cerner non seulement la situation et le comportement (moteur) des apprenants, mais encore leur niveau de formation et leurs capacités techniques. Cet état des lieux est la condition préalable à toute évaluation et à tout conseil. La frontière entre l'observation et l'évaluation est fluide. Une observation optimale dans le sens d'une perception globale de l'information englobe toutes les informations, tous les aspects et toutes les composantes qui déterminent l'action.

Pendant cette phase d'enseignement:

- les enseignants se concentrent encore et toujours sur les points clés des mouvements, entraînant par là même également leur propre capacité d'observation!
- les enseignants développent de manière spécifique la capacité de perception des apprenants!

Evaluer repose sur le traitement efficace des informations reçues, en vue de donner ensuite des conseils. L'évaluation implique plusieurs actions – description et relativisation, pondération empathique, appréciation et comparaison – et prend souvent beaucoup de temps. Une évaluation judicieuse nécessite la définition de critères de référence précis importants pour l'enseignement et l'apprentissage. Ceux-ci peuvent être définis à partir de connaissances théoriques, propres à la discipline sportive et aux objectifs de l'enseignement et de l'entraînement. Ils doivent être connus tant des enseignants que des apprenants.



Graphique 6: Le processus d'enseignement

Pendant cette phase d'enseignement:

- les enseignants évaluent ce qui est important pour l'objectif fixé!
- les enseignants laissent suffisamment de temps aux apprenants pour traiter les informations!

Conseiller signifie dispenser des informations individualisées importantes et efficaces pour la pratique. On entend par conseiller informer et instruire, corriger, renforcer, consolider, encourager, encadrer, voire dispenser des conseils. La qualité du conseil est le label de l'enseignement. Pour être crédible, l'enseignant doit être humain, sensible et compétent sur les plans didactico-méthodologique et technique. Les conseils ne doivent pas uniquement être dispensés verbalement. D'autres formes de communication, telles que les gestes, les signes, les codes ou la présence conviennent parfaitement.

Pendant cette phase d'enseignement:

- les enseignants ont recours à diverses formes d'expression (formes de feed-back verbales, acoustiques, visuelles et tactiles) pour conseiller personnellement au mieux chaque apprenant!
- les enseignants laissent suffisamment de temps aux apprenants pour mettre les conseils en pratique!

Conception de l'enseignement et de l'entraînement: aspects relatifs au contenu

L'entraînement a pour objectif de développer la compétence d'action des sportifs en améliorant avec précision les composantes de la performance. Cela se traduit par des progrès dans les quatre domaines en question: potentiel de condition physique, potentiel émotionnel, capacité de coordination et capacité tactico-mentale. La mission pédagogique de l'enseignant consiste non seulement à améliorer l'action sportive, mais encore à développer la personnalité du sportif.

Développement de la performance au travers de l'entraînement

Pour pouvoir dispenser un bon entraînement, le moniteur doit disposer de connaissances solides en la matière et connaître les objectifs et les contenus de l'entraînement ainsi que les principes et les méthodes d'entraînement. Il doit, en outre, être à même de planifier, de réaliser, d'analyser et d'évaluer ses processus d'entraînement de manière

- ciblée,
- systématique,
- précise.

Dans cette perspective, et pour pouvoir évaluer l'entraînabilité des différentes composantes de la performance sportive, il doit, d'une part, disposer de connaissances approfondies en ce qui concerne les effets de l'entraînement sur l'organisme et, d'autre part, tenir compte des prédispositions physiques et psychiques des sportifs.

Principes d'entraînement généraux

Il convient de s'entraîner selon des principes d'entraînement. C'est là une recommandation importante, car judicieuse d'un point de vue méthodologique. Les principes d'entraînement sont en quelque sorte des règles générales permettant la réalisation efficace du processus d'entraînement en vue d'une optimisation de la performance et du comportement.

Les principes d'entraînement guident le processus d'entraînement. Ils impliquent une réalisation méthodologique adéquate non seulement des objectifs et des contenus d'entraînement, mais encore de la construction et de la conception de l'entraînement. L'efficacité véritable de l'ensemble de l'entraînement doit faire l'objet d'une évaluation périodique, les résultats de cette évaluation étant pris en compte dans la conception ultérieure de l'entraînement et la planification.

- Les charges d'entraînement doivent être choisies, chez les enfants et les adolescents, en fonction de l'âge biologique et non chronologique ainsi qu'adaptées aux prédispositions psychiques et physiques et aux phases de développement.

Principe de la charge d'entraînement individualisée et adaptée à l'âge

- L'entraînement doit être régulier et de longues interruptions (supérieures à 3 jours) doivent, si possible, être évitées.

→ Principe de la charge d'entraînement continue

- Les charges d'entraînement doivent, surtout chez les enfants et les adolescents, être variées de manière systématique et régulière, car avec le temps les stimuli d'entraînement qui restent identiques perdent de leur efficacité.

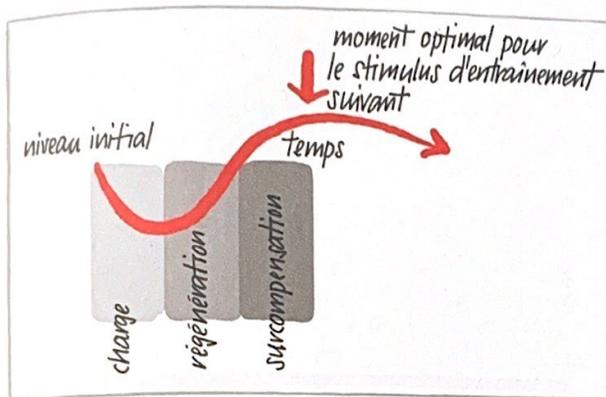
→ Principe de la variation des charges d'entraînement

- La succession correcte des charges doit obéir au principe «la vitesse avant la force avant l'endurance» lorsque différentes composantes de la coordination et de la condition physique sont entraînées dans une même unité d'entraînement.

→ Principe de la succession optimale des charges

- L'entraînement, qui s'entend comme une unité entre charge et récupération, doit être planifié et réalisé en conséquence.

→ Principe de l'équilibre optimal entre la charge et la récupération



Graphique 16: Modèle de la surcompensation (selon Hegner, 2007, p. 94)

Le modèle théorique de la surcompensation nous montre comment un certain rapport entre la charge et la récupération peut conduire à une amélioration de la performance sportive et à une augmentation de la capacité de charge individuelle.

- Les stimuli d'entraînement doivent toujours être définis individuellement et les mécanismes de la surcompensation doivent, en cas de volume d'entraînement accru, être pris en considération.

→ **Principe du stimulus de charge optimal**

- Le cycle «charge – récupération – adaptation» peut être différemment accentué, car il est soumis aux lois individuelles et est influencé par nombre de composantes internes et externes.

→ **Principe de la périodisation et de la «cyclisation»**

- La charge d'entraînement qui reste trop longtemps identique perd, avec le temps, de son efficacité et ne permet plus de progresser.

→ **Principe de l'accroissement progressif de la charge**

Entraînement du potentiel de condition physique

Chez les enfants, le développement des facteurs de condition physique se conçoit essentiellement sous une forme ludique. Alors que l'endurance et la vitesse se développent au travers de jeux de poursuite, de jeux de course, d'estafettes, etc., la force, elle, se travaille en sautillant, en sautant, en lançant, en grimant, en se suspendant, etc. L'adolescence offre, à cet égard, des conditions optimales pour développer la force et l'endurance.

Il convient, en complément aux principes d'entraînement généraux évoqués préalablement de tenir compte, avec des enfants et des adolescents, des points suivants:

- L'**entraînement de la force** durant l'enfance et l'adolescence favorise le développement naturel du système neuromusculaire et renforce les os.
- L'entraînement de force général vise avant tout à améliorer la stabilité du tronc, des articulations et de la tenue du corps ainsi qu'à optimiser la capacité de charge et la résistance aux blessures.
- L'entraînement de force spécifique de la discipline sportive doit développer les bases nécessaires à l'apprentissage et à l'application d'une technique optimale et améliorer les prédispositions à la performance pour l'entraînement et la compétition.
- L'**entraînement de l'endurance** durant l'enfance et l'adolescence favorise le développement naturel du système cardiovasculaire et du métabolisme.
- L'entraînement d'endurance de base crée des prédispositions importantes pour l'apprentissage, l'entraînement et la performance sur le plan sportif.
- L'entraînement d'endurance est, en règle générale, intégré sous une forme ludique avec des enfants alors qu'il se veut spécifique avec des adolescents.
- L'**entraînement de la vitesse** durant l'enfance et l'adolescence est particulièrement payant et se révèle très important pour le développement ultérieur de la capacité de performance.
- La **souplesse** est à son maximum durant l'enfance. A l'adolescence, l'entraînement de la souplesse est particulièrement important pour garder le même niveau de souplesse.

Entraînement de la capacité de coordination

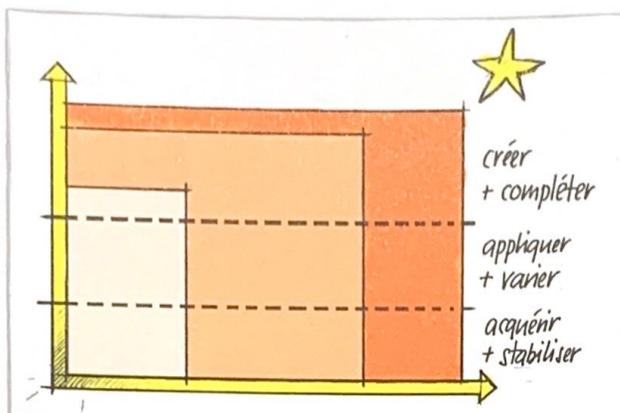
Les qualités de coordination se présentent rarement sous une forme isolée dans le sport. Elles doivent donc être développées et entraînées en relation avec les autres qualités de coordination et composantes de la performance.

- A l'enfance, le développement des qualités de coordination dans le cadre d'un entraînement diversifié, interdisciplinaire, riche et varié est particulièrement efficace.
- A l'adolescence, l'accent est mis non seulement sur un entraînement complémentaire (c.-à-d. incluant des éléments d'autres disciplines sportives), mais encore sur un entraînement de coordination intégré (c.-à-d. incluant la réalisation de tâches riches et variées dans le domaine de la coordination des formes de mouvement propres à la discipline sportive).
- Selon le profil d'exigences, des accents propres à la discipline sportive peuvent également être définis dans l'entraînement de coordination. Il est toutefois recommandé de toujours réaliser un entraînement qui stimule toutes les qualités de coordination.
- Les tâches de coordination plus complexes se développent toujours à partir de formes de mouvement plus simples, déjà connues et aux structures apparentées.
- L'exploitation de cette analogie structurelle des formes de mouvement optimise le potentiel moteur, même au-delà de la discipline sportive.

Entraînement de la psyché

Les formes d'entraînement d'ordre psychologique doivent contribuer à apporter une stabilité émotionnelle et une force mentale. Les processus psychiques sont des processus continus que les sportifs enclenchent et modifient sans en être toujours conscients. Il leur arrive ainsi, par exemple, de stabiliser inconsciemment des modes de pensée et de comportement utiles à la performance.

Souvent, toutefois, les sportifs développent aussi des modes de pensée et de comportement qui, au lieu d'avoir un effet dynamisant ont un effet inhibant sur la performance. Résultat: le potentiel de performance ne peut être entièrement exploité. C'est le cas, par exemple, des sportifs qui réalisent d'excellentes performances à l'entraînement mais ne les confirment pas en compétition... D'où l'importance de procéder à un entraînement planifié, ciblé, répété et contrôlé de la psyché.



Graphique 21: Les trois degrés d'apprentissage

Les trois degrés d'apprentissage

L'apprentissage d'une nouvelle forme de mouvement passe par différents degrés. C'est la qualité de la coordination motrice qui détermine le degré. On distingue, sur l'axe vertical du graphique (dimension qualitative), les trois degrés en question: acquérir (1^{er} degré), appliquer (2^e degré) et créer (3^e degré).

Là encore, le passage d'un degré à l'autre se fait en douceur et dépend de nombreux facteurs, tels que l'expérience, la capacité d'apprentissage, les conditions d'apprentissage, etc. Les termes «acquérir, appliquer, créer» décrivent les exigences clés du degré correspondant, tandis que les verbes «stabiliser, varier, compléter» donnent des indications sur leur réalisation méthodologique.

Degré d'apprentissage	Exigence clé	Réalisation méthodologique
3 ^e degré	Créer	et compléter
2 ^e degré	Appliquer	et varier
1 ^{er} degré	Acquérir	et stabiliser

1^{er} degré d'apprentissage: Acquérir et stabiliser

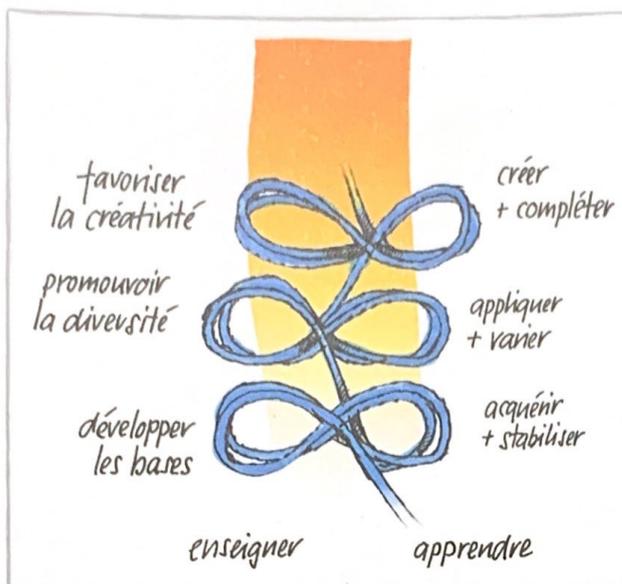
Le premier degré d'apprentissage vise à développer la perception de son corps en situation et le sens du mouvement le plus différencié possible. Les apprenants de ce degré doivent apprendre de nouveaux éléments, s'approprier des mouvements inhabituels, multiplier les expériences motrices même dans des conditions d'apprentissage plus faciles et ainsi acquérir et stabiliser des mouvements importants.

2^e degré d'apprentissage: Appliquer et varier

Le deuxième degré d'apprentissage vise à construire et à développer une représentation mentale du mouvement la plus globale possible. Ce qui a été acquis et stabilisé au premier degré peut désormais être appliqué et varié de multiples façons dans des conditions d'apprentissage modifiées dans un but précis.

3^e degré d'apprentissage: Créer et compléter

Le troisième degré d'apprentissage vise à atteindre la plus grande liberté de création possible dans l'exécution des mouvements. Les créations de variantes doivent, même dans des conditions d'apprentissage plus difficiles, prendre une forme individualisée et être perfectionnées en relation avec le rythme.



Dialogue entre les degrés d'enseignement et d'apprentissage

On retrouve ici, appliqué aux trois degrés d'enseignement et d'apprentissage, le dialogue entre enseignants et apprenants tel qu'il est présenté dans le concept pédagogique. Pour chaque forme de mouvement, le processus d'interaction repart du début et passe par les trois degrés.

Graphique 22: Degrés d'enseignement et d'apprentissage dans le cadre du concept pédagogique

Accents méthodologiques dans les divers types de leçons

Type de leçon/ Type d'exercice	Perspective d'enseignement	Forme d'organisation	Conditions d'apprentissage situationnelles	Feed-back	Perspective d'apprentissage
Leçon d'acquisition Exercice d'acquisition	Développer les bases	Enseignement par classes, frontal, par petits groupes	Partir de ce qui est connu, offrir également des condi- tions d'apprentissage facilitées	S'adresser de préfé- rence à tout le groupe	La quantité plutôt avant la qualité: stabiliser
Leçon d'application Exercice d'application	Promouvoir la diversité	Travail avec parte- naire, atelier, stations, rotations	Variation des conditions d'apprentissage (principe de la variation)	S'adresser le plus souvent à chacun personnellement	Qualité et quantité: varier
Leçon de création Exercice de création	Favoriser la créativité	Travail individuel, atelier, compétition	Travailler aussi dans des conditions d'apprentissage plus difficiles (défi)	Encourager les partici- pants à donner leur propre feed-back	La qualité plutôt avant la quantité: compléter

Tableau 2: Accents méthodologiques dans le processus d'enseignement et d'apprentissage