

PRÉPARATION PHYSIQUE CHEZ L'ENFANT DE 7 À 18 ANS



L'entraînement des enfants doit être adapté à l'âge physiologique de l'individu et donc répondre aux besoins de ce corps en plein développement.





*CARACTÉRISTIQUES PSYCHOPHYSIQUES
DE CHAQUE CYCLE ET L'ORIENTATION DU
TRAVAIL PHYSIQUE À SUIVRE*

LES DIFFÉRENTS STADES DE DÉVELOPPEMENT

Pic de croissance



stade	Précolaire	Premier cycle scolaire	Second cycle scolaire	Première phase pubertaire	Deuxième phase pubertaire
âge	3 à 7ans	7 à 10 ans	10 à 13 ans	13 à 14,15 ans	14,15 à 18 ans
catégorie		U8 U10	U10 U13	U15	U17



PREMIER CYCLE SCOLAIRE DE 7 À 10 ANS

Caractéristiques psychophysiques

- ✓ Enfant fougueux, optimiste, petit, léger, élancé...
- ✓ À 8 ans le cerveau a presque atteint sa taille adulte mais cependant toutes les ramifications des structures cérébrales ne sont pas encore terminées.
- ✓ Capacité d'appréhender très rapidement de nouvelles habilités motrices, très développée à cet âge , mais malheureusement ne va pas de pair, avec la capacité de fixer les gestes appris.



Orientation du travail physique

- Habilité motrice générale, coordination
 - Courir, sauter, ramper, grimper, équilibration, latéralisation...
- Educatif de course
- Vitesse
 - De réaction, de réflexion...
- Gainage
 - Stimuli nerveux
- Etirement
 - Apprentissage des postures




SECOND CYCLE SCOLAIRE DE 10 À 13 ANS

Caractéristiques psychophysiques

- ✓ Le meilleur âge de l'apprentissage
- ✓ Augmentation du rapport poids / puissance
Augmentation de la croissance en largeur
- ✓ Augmentation force due au rapport poids / puissance
- ✓ L'appareil vestibulaire (organe de l'équilibre) et les autres organes sensoriels atteignent rapidement leur maturation.

Ce qui n'aura pas été appris à cet âge ne sera rattrapé plus tard que très difficilement , à un coût beaucoup plus élevé.

Orientation du travail physique

- Habilité motrice générale et spécifique (coordination)
- Educatif de course précis
 -  Ne pas autoriser des gestes inadaptés ou des erreurs motrices
- Gainage (tonification colonne vertébrale)
- Vitesse (vitesse d'exécution, PS4)
 - gestuelle
 - course
 - Changement de rythme
 - de réaction (elle peut déjà , à la fin de ce stade, atteindre les valeurs obtenues par les adultes)
- Etirement (entre 6 et 10 secondes), éviter blessures aiguës et chroniques
- Douleurs aiguës ou récurrentes (en parler au coach)
- Fragilité tendineuse et musculaire à la puberté

PREMIÈRE PHASE PUBERTAIRE DE 13 À 15 ANS

Caractéristiques psychophysiques

- ✓ Modifications brutales de l'existence physique
 - Apparition de la sexualité
 - Augmentation de taille et de poids qui engendre parfois une détérioration du rapport force/poids.

- ✓ Diminution des coordinations spécialisées

- ✓ L'entraînabilité maximale des facteurs de la condition physique



Pic de croissance



Orientation du travail physique

- Amélioration des capacités de la condition physique
- coordination
- Gainage
- Vitesse
- Etirement



Attention aux erreurs de programmation de l'entraînement

- Ostéocondroses (Sever, Osgood Schlatter...)
- Irrégularité de la motivation
- ...

DEUXIÈME PHASE PUBERTAIRE DE 15 À 18 ANS

Caractéristiques psychophysiques

- ✓ Ralentissement des paramètres de croissance et de développement
- ✓ Augmentation de la carrure
- ✓ Second âge d'or de l'apprentissage, croissance de l'intellectualité et amélioration des facultés d'observation



Pic de croissance





Orientation du travail physique

- Augmentation des intensités de la condition physique
- Renforcement musculaire , gainage
- Etirement
- Coordination

RÉCAPITULATIF

		Premier cycle scolaire			Second cycle scolaire			Premier phase pubertaire			Deuxième phase pubertaire		
Coordination		++ +	+++	++ +	+++	+++	+++	+++					
Educatif de course		++	++	++	+++	+++	+++	++	++	++	+++	++	+
Vitesse	Réaction	++	++	++	+++	+++	+++				++	++	++
	Course					+	+	+	+	++	++	++	++
	Mise en action	++	++	++	+++	+++	+++	+++					
	Gestuelle	+	+	+	++	++	++	++	++	++	+++	+++	+++
	Chang rythme	+	+	+	++	++	++	+	+	+	+++	+++	+++
Capacité						++	++	+++	+++	+++	++	++	
Puissance											+++	+++	+++
Renforcement musculaire											+++	+++	+++
Gainage		+	+	+	++	++	++	+++	+++	++	++	++	++
Etirement		+	+	+	+	++	++	++	+++	+++	+++	+++	+++