

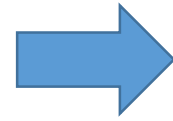
Caractéristiques liées à l'âge  
et pédagogies adaptées

# Les enfants de 3 à 7 ans



# 3-7 ans

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES



**PEDAGOGIE ADAPTEE**



## CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

- modifs morphologiques rapides = **fatigue** 😞  
mais récup rapide 😊
- Faible élimination des toxines 😞



## PEDAGOGIE ADAPTEE

- prendre en compte les rythmes
- effort **ludique** de faible intensité

- Croissance osseuse **fragile** 😞  
force musculaire, tonus de soutien et réactivité  
**faibles** 😞



- renforcement **poids du corps**
- travail **dynamique, tps de réaction**

système cardio peu développé = rythme  
cardiaque élevé 😞



- privilégier l'**effort anaérobie**  
(éviter la filière anaérobie  
alactique)\*

- **coordination grossière**
- souplesse mais articulations laxes
- âge de la bougeotte



- **Varier**  
disciplines, signaux, espaces, engins  
> situations inhabituelles pour la  
**motricité générale**

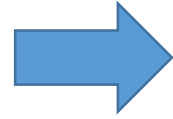
mauvaise thermorégulation 😞



- être attentif à leur **tenue vestimentaire**

# 3-7 ans

CARACTERISTIQUES COGNITIVES



**PEDAGOGIE ADAPTEE**



## CARACTERISTIQUES COGNITIVES

## PEDAGOGIE ADAPTEE

Faibles capacités de compréhension et d'attention ☹️



- **Situations courtes et simples**
- Peu de consignes, clarté et redondance
- Jeux pré-sportifs

---

Imagination 😊 Capacités d'imitation 😊

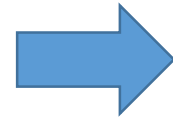


**Démontrer**  
donner un **but** - **jeux** symboliques, de rôle

---

# 3-7 ans

CARACTERISTIQUES AFFECTIVES



**PEDAGOGIE ADAPTEE**



## CARACTERISTIQUES AFFECTIVES

## PEDAGOGIE ADAPTEE

Égocentrisme



- jeux de **groupe**

---

conscience du bien et du mal



- **règles** de la vie de groupe
  - apprendre à perdre et à gagner
  - A ne pas se moquer de l'autre
- 

Début de la socialisation



- Initier aux règles d'hygiène
  - Initier au vivre ensemble
-

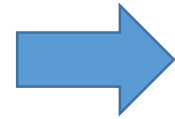


# Les enfants de 7 à 12 ans



# 7-12 ans

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES



**PEDAGOGIE ADAPTEE**



## CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

- allongement membres inférieurs
- Souplesse 😊
- Faible force musculaire 😞
- Imprécision dans les mouvements 😞



## PEDAGOGIE ADAPTEE

- faibles charges additionnelles
- **répétitions** nombreuses
- Mouvements **variés**

- 
- système cardio peu développé = rythme cardiaque élevé 😞
  - Mauvaise élimination des toxines 😞



- longue durée mais avec grande récup / faible intensité

- 
- augmentation du tonus et de la vitesse de réaction 😊 hyperactivité motrice
  - **capacités d'apprentissages moteurs** 😊 > âge d'or



- Privilégier le **dynamique**
  - **Variété et répétitions**
  - **Elargir le répertoire des habiletés motrices +++**
-

## CARACTERISTIQUES COGNITIVES

## PEDAGOGIE ADAPTEE

- curiosité intellectuelle 😊

- curiosité sportive 😊



- jeux **créatifs et variés**

---

“Âge de raison” pensée logique



- Initier à la **technique** sportive  
explication des objectifs

---

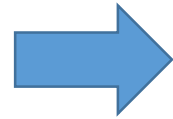
Sens des actions



- développer la prise d'infos dans les actions  
et la décision

# 7-12 ans

CARACTERISTIQUES AFFECTIVES



**PEDAGOGIE ADAPTEE**



## CARACTERISTIQUES AFFECTIVES

neutralité affective, envie d'apprendre



## PEDAGOGIE ADAPTEE

- initiation **pluri-sportive**

---

investissement social 😊

motivation – coopération 😊



- pédagogie participative  
- travail de **l'autonomie**  
- **règles de groupe**

---

tendance à s'auto-évaluer



- vers la **compétition**

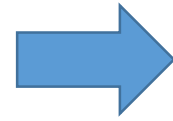
---

# La période de la puberté



# La puberté

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES



PEDAGOGIE ADAPTEE





## CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

## PEDAGOGIE ADAPTEE

modifications hormonales



- **Tenir compte** de : genre-poids-taille

modification des cartilages déséquilibre de la croissance (tendons, muscles, os, ligaments) > douleur et raideur musculaire  
☹️ risque ++ de blessures



- tonifier tous les groupes musculaires  
veiller aux **douleurs**

désharmonisation ☹️  
incoordination passagère ☹️  
grande fatigabilité et baisse du tonus☹️



- répétitions **mouvements de base**  
travail sur le **proprioceptif**  
être **moins exigeant**

hausse des capacités (VO<sub>2</sub> max, VMA et PMA) 😊



développer la **capacité aérobie** : **longue durée** ou **intervalles** courts sous forme ludique

augmentation masse musculaire 😊

Travail plus intense mais adapté

## CARACTERISTIQUES COGNITIVES

maturation des systèmes sensoriels 😊  
meilleurs repères espace / temps



## PEDAGOGIE ADAPTEE

- acrobaties  
**varier** trajectoires et distances  
approfondir les **fondamentaux techniques**

---

capacité d'abstraction, d'émettre des déductions  
et hypothèses Raisonement stratégique  
Anticipation



- Pédagogie du modèle, capable de  
reproduire une chorégraphie

## CARACTERISTIQUES AFFECTIVES

## PEDAGOGIE ADAPTEE

opposition aux structures familiales,  
scolaires..☹



- **responsabilisé** dans le groupe
- Possibilité de négociations d'objectifs, de **choix**

---

modification de l'apparence physique  
Problème image de soi ☹ Quête d'identité  
Fragilité psychologique ☹ influençable



**Favoriser l'expression** personnelle  
Veiller à ne pas dévaloriser : attention à la  
compétition  
favoriser **l'écoute**

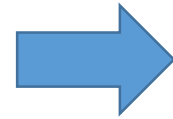
---

# La période de la post puberté



# La puberté

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES



**PEDAGOGIE ADAPTEE**



## CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

## PEDAGOGIE ADAPTEE

Croissance se termine  
Développement de la musculature



- volume et intensité **se rapproche de l'adulte**, mais avec progressivité  
**récupération importante**

---

période optimale > hausse des capacités 😊  
> capacités de l'adulte 😊 acquisition de la  
vision périphérique



- **Spécialisation**

---

meilleur contrôle moteur 😊



- Mise en place **d'automatismes**  
- Maintien, évolution et enrichissement des  
**acquis 2<sup>ème</sup> âge d'or de l'apprentissage**

## CARACTERISTIQUES COGNITIVES

capacité d'abstraction

capacité d'émettre des  
déductions et hypothèses

Raisonnement stratégique

Anticipation



## PEDAGOGIE ADAPTEE

- apprentissages techniques

- notion de **projet individuel et collectif**

## CARACTERISTIQUES AFFECTIVES

insertion sociale et professionnelle 😊

affirmation de soi => égalité avec l'adulte

Désir d'intégration sociale



## PEDAGOGIE ADAPTEE

- Apport **technique**
- plus de symbolique, besoin de **réel**
- **Responsabilisation et autonomie**