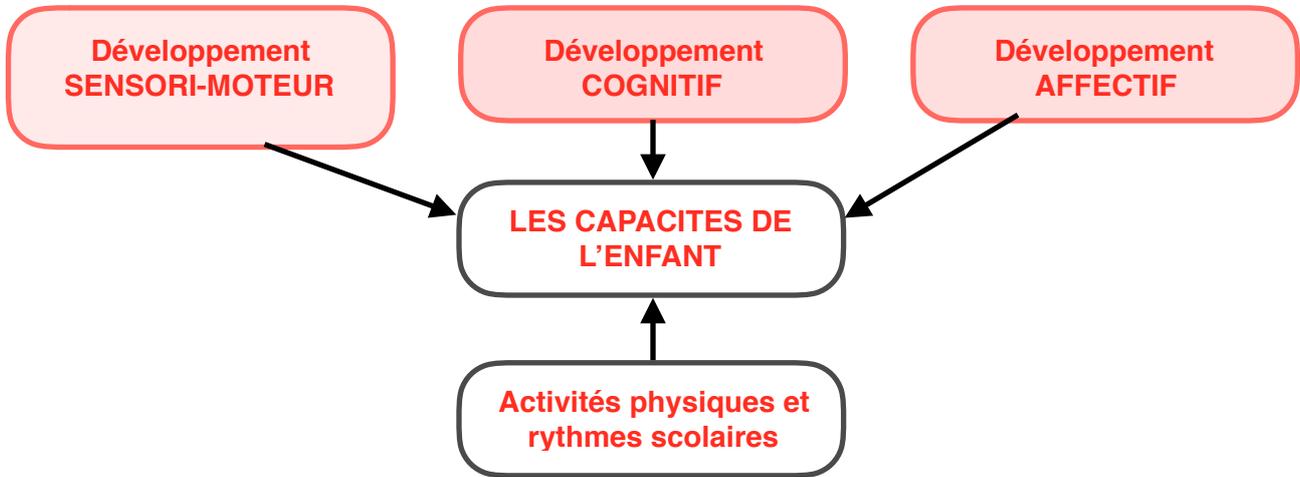


S'ADAPTER AUX CAPACITES DES ENFANTS

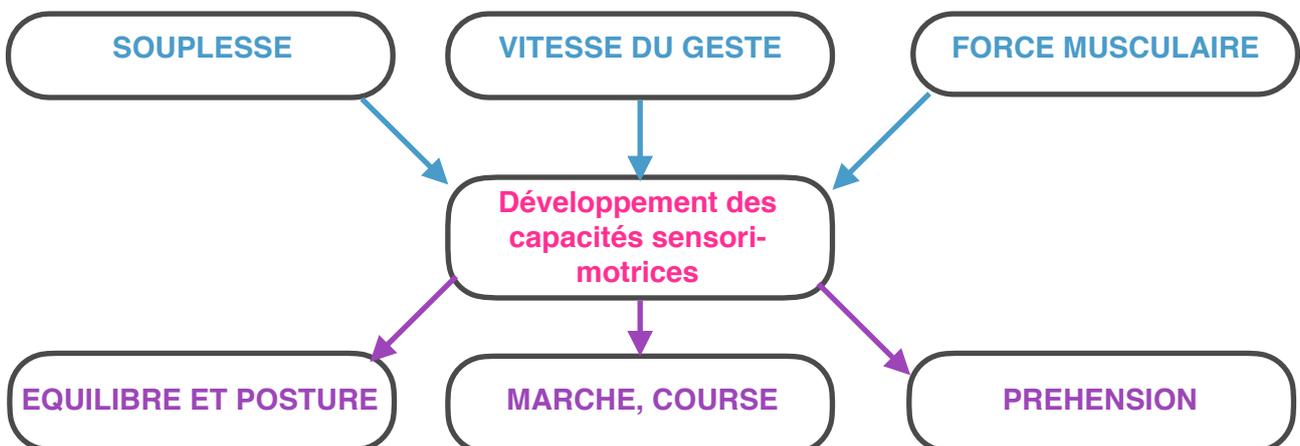
La **pratique d'une activité physique** avec des enfants nécessite qu'elle soit **adaptée à leur développement et à leur mode de vie**. L'**attitude du formateur** doit également être adaptée à l'âge de l'enfant aussi bien en termes d'exigences que de compréhension des besoins.



LE DEVELOPPEMENT SENSORI-MOTEUR DE L'ENFANT

« C'est à partir du développement concret de l'enfant, de ses besoins, de ses élans, de ses sentiments, de ses pensées que doit se former ce qu'il sera, grâce à l'aide intelligente du maître » J.Locke.

- L'enfant est à la recherche d'activités physiques variées qui lui permettent de se construire.
- Enseignant & parents doivent être conscients que ce développement n'est pas limité à l'aspect moteur, mais implique également la **sensibilité**, la **psychologie**, la **cognition** etc.
- Maturation du système neuro musculaire se produit avant l'âge de 6-7 ans.
- A 6 ans l'enfant progressivement capable de conceptualiser, mémoriser et contrôler ses mouvements.
- Les systèmes neuronaux impliqués sont alors les systèmes sensoriels et moteurs permettant de générer le « programme moteur de base ».
- Apprentissages multiples doivent conduire à un développement de l'ensemble de l'organisme permettant alors trois grands types de mouvements : le **maintien postural et l'équilibre**, la **marche** et la **course**, et les **mouvements fins de préhension**.



→ OBJECTIF

Connaitre le développement sensori-moteur de l'enfant de manière à **adapter ses enseignements**, en fonction de l'âge des enfants.

→ ETAPES :

↳ **Système musculaire et activité physique** : la masse musculaire = 25% de poids total à la naissance et augmente progressivement jusqu'à environ 40% à l'âge adulte. Cette augmentation est accélérée par la **pratique régulière d'activités physiques**.

↳ **Développement des capacités sensori-motrices** : chez l'enfant, la vitesse et la force apparaissent progressivement.

↳ **La souplesse** : Dès le plus jeune âge, l'enfant possède une souplesse élevée car faible masse et tonus musculaire, et importante élasticité ligamentaire et musculaire.

↳ **La vitesse du geste** : la vitesse gestuelle dépend à la fois du **système nerveux central**, de la **jonction entre système nerveux et muscle** (jonction neuro-musculaire), et des **muscles sollicités** eux-mêmes. Tous ces facteurs peuvent être développés dès l'âge de 6 ans par des **pratiques adaptées à l'enfant**.

↳ **La force musculaire** : augmente au cours de la croissance. Chez l'enfant, l'activité musculaire favorise à la fois les performances motrices et la prévention des blessures.

↳ **Les trois grands types de mouvements** :

→ *Ces capacités sensori-motrices permettent trois grands types de mouvements :*

- Le **maintien postural** et l'**équilibre** (se tenir debout sur un pied...).
- La **marche** et la **course**.
- La **préhension** (prendre un objet, tenir une raquette).

→ AVANTAGES :

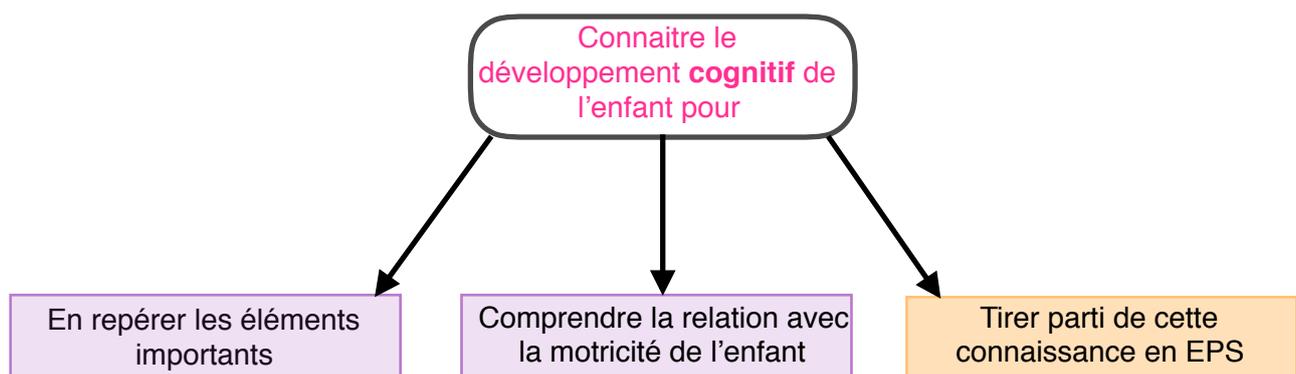
- Connaitre les capacités sensori-motrices et d'**adapter les pratiques** en fonction de l'âge.
- Comprendre la **nécessité de multiplier les activités physiques**.

→ INCONVENIENTS :

- **Savoir analyser les particularités de chacun** de façon à adapter ses activités en fonction.

LE DEVELOPPEMENT COGNITIF DE L'ENFANT

→ Sur un plan moteur, l'enfant mobilise toutes ses ressources. Parmi celles-ci, celles qui relèvent de la cognition occupent une place importante.



→ **ETAPES :**

↳ Repérer les **étapes du développement cognitif** de l'enfant :

6/7 ans	8/9 ans	10/11 ans
<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage par imitation (enseignant ou pairs). • L'attention devient progressivement « sur-inclusive » (porte sur un trop grand nombre de tâches). • Mémoire à court terme est très limitée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage par comparaison • Premières hypothèses sur les effets de ses actions. • Attention reste « sur-inclusive ». 	<ul style="list-style-type: none"> • Début de la pensée abstraite. • Capable de démarches « hypothético-déductive ». • Comprend consignes orales ou écrites sans recours à support. • Attention devient progressivement sélective. • Discrimination des info utiles. • Mémoire à long terme devient très bonne vers 10 ans.

↳ Savoir que les **actions suivantes relèvent de la cognition** :

- S'informer (natation).
- Elaborer des stratégies (handball).
- Gérer ses efforts (course longue).
- Inventer (danse).
- Calculer des distances, des temps, des vitesses (course longue).
- S'orienter dans un environnement sauvage (natation mais aussi géographie).

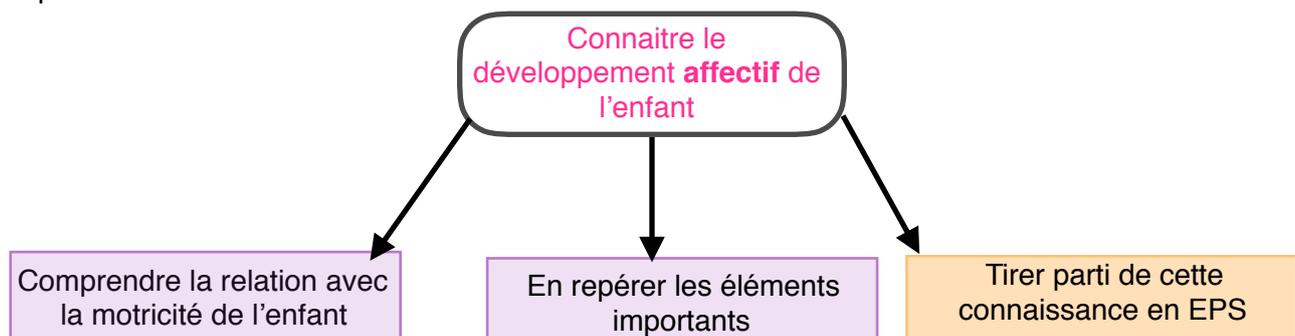
↳ **Savoir tirer parti de cette connaissance du développement cognitif en EPS.**

6/7 ans	8/9 ans	10/11 ans
<ul style="list-style-type: none"> • Avoir recours à la démonstration. • Mémoriser de très courtes séquences. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimenter, comparer les résultats et la façon d'agir. • Baliser clairement les espaces. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer le calcul des temps, distances. • Travailler les stratégies. • Mémoriser des enchainements plus longs.

LE DEVELOPPEMENT AFFECTIF DE L'ENFANT

→ Les **ressources** mobilisées par l'enfant lors d'un exercice physique, sont parfois **dynamisantes** dans l'action mais **parfois frénatrices**.

→ Les **ressources** qui relèvent du **domaine psychoaffectif** occupent une place importante.



→ **CONTEXTE** : Selon leur âge, les enfants ne réagissent pas de la même façon en EPS. Ils peuvent être plus ou moins **confiants, peureux, aptes à travailler en groupe** etc. Ces diverses attitudes relèvent de leurs **capacités psycho-affectives**.

→ **ETAPES** :

↳ Repérer les **étapes du développement affectif** de l'enfant :

6/7 ans	8/9 ans	10/11 ans
<ul style="list-style-type: none"> • Egocentrisme dominant. • Aime communiquer avec autrui et recherche les activités cohésives. 	<ul style="list-style-type: none"> • Acceptation de règles. • Comprend nécessité d'un règlement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Besoin d'affiliation. • Emergence de l'individualité, il affirme ses opinions, ses goûts.

↳ Savoir que les **attitudes suivantes relèvent de l'affectivité**:

- Avoir confiance ou non (natation, danse).
- Accepter les règles ou non (toutes les APSA).
- Avoir peur (natation, danse, sports collectifs).
- S'investir dans un projet (toutes les APSA).

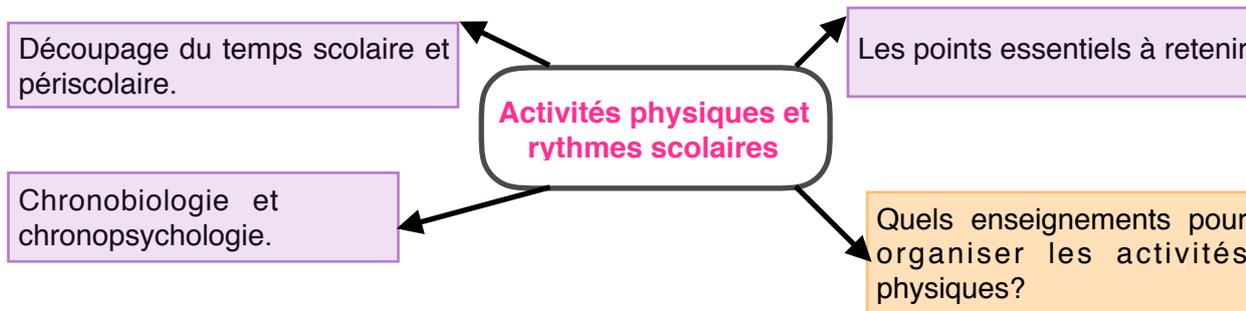
↳ **Savoir tirer parti de cette connaissance du développement affectif en EPS.**

6/7 ans	8/9 ans	10/11 ans
<ul style="list-style-type: none"> • Favoriser la coopération. • Travailler individuellement au sein d'un groupe, chercher seul mais en même temps que les autres. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer des jeux à règles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place des projets. • Prendre en compte les affinités.

👉 **Précaution à prendre** : Bien mettre en **relation** les domaines *moteurs, cognitifs et affectifs*.

ACTIVITES PHYSIQUES ET RYTHMES SCOLAIRES

→ Au fil des réformes, les rythmes scolaires se modifient en fonction de l'évolution des connaissances et des politiques éducatives.



→ **ETAPES** :

↳ Connaître l'**organisation actuelle du temps scolaire et périscolaire**.

↳ Comprendre **quelques données scientifiques** :

- **Chronobiologie** = étude des rythmes biologiques (cardiaque, veille/sommeil...).
- **Chronopsychologie** = Etude des rythmes psychologiques (attention, vigilance etc).