

L'enfant et le sport

**PASCAL LACOMBE – ENTRAÎNEUR
PROFESSEUR – CREPS DE STRASBOURG**

L'enseignement de l'athlétisme et du sport en général, pose de nombreux problèmes à l'éducateur liés au fait que l'enfant puis l'adolescent est assez différent de nous autres adultes, que ce soit sur le plan psychologique, physique et morphologique, sur le plan de la motivation et du comportement social.

Un des problèmes essentiels réside dans le fait que l'on considère encore trop souvent l'enfant comme un petit adulte. Hors si l'enfant est bien le "petit de l'homme" il ne faut toutefois pas considérer l'entraînement de l'enfant comme une simple réduction quantitative de l'entraînement de l'adulte (au sens où on leur fait faire un peu moins en volume et un peu moins en intensité).



Des ex-minimes brillantes

L'enfant, puis l'adolescent a ceci de différent de l'adulte qu'il est en phase de développement important de la naissance jusqu'à 15/17 ans. Ce développement se fait sous la double influence :

- du milieu environnant,
- de son bagage génétique qui subit une maturation progressive au fil de l'enfance puis de l'adolescence.

Par bagage génétique, il faut entendre les "dispositions naturelles" transmises génétiquement par nos parents. Ces dispositions sont sous l'influence d'un programme interne de développement : développement "naturel" et progressif des fonctions physiologiques, hormonales, nerveuses, développement des tissus, etc...)

S'il est plutôt difficile de dire laquelle de ces deux influences est la plus importante dans le développement de l'enfant, on peut sans trop de risque affirmer que pour former l'enfant dans de bonnes conditions, il est souhaitable d'avoir une connaissance convenable des étapes successives par lesquelles passe son développement et des différents facteurs qui l'influencent.

Processus du développement moteur :

Dès la naissance, l'enfant possède un certain potentiel moteur qui sera soumis à un très grand nombre de sollicitations

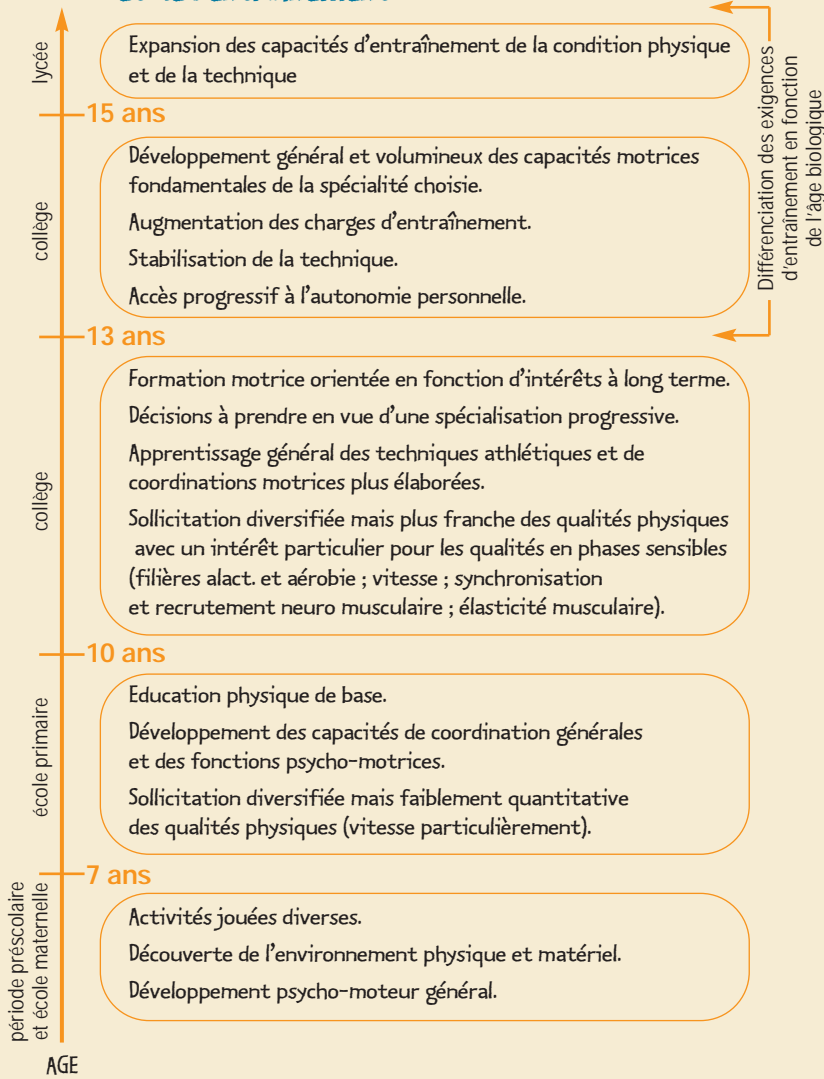
de développement : influences plus ou moins diversifiées et structurées de la famille, de l'école, de la rue, de la pratique sportive libre ou en club...

Il passera par des phases de changement caractéristiques qui auront pour conséquence de modifier ses proportions morphologiques et ses moyens physiques. Ces changements déterminent du même coup des phases sensibles (périodes favorables) pour l'acquisition des coordinations motrices et des facteurs de la performance que sont la force, la vitesse, l'endurance... Ainsi, le processus de développement de la motricité passe par des étapes caractéristiques qui se succèdent. Progressivement le mouvement "naturel" fait place à une formation gestuelle, qui est planifiée en vue de favoriser la performance.

La maturation biologique de l'organisme est un processus de développement naturel et génétiquement programmé de l'individu mais qui est sous l'influence du milieu environnant (les sollicitations des éducateurs entre autres). Cette maturation favorise l'émergence de modèles d'actions propres à l'individu.

Ce processus peut être observé au cours d'étapes, relativement bien déterminées, du développement. A mesure que les fonctions neuro-musculaires et physiologiques se perfectionnent, on voit apparaître une série de coordinations et de dispositions motrices nouvelles. Il existe ainsi une multitude d'actions motrices, qui sont le résultat du processus de maturation, et dont l'apparition

Evolution des contenus de la formation et de l'entraînement



Expansion des capacités d'entraînement de la condition physique et de la technique

Développement général et volumineux des capacités motrices fondamentales de la spécialité choisie.
Augmentation des charges d'entraînement.
Stabilisation de la technique.
Accès progressif à l'autonomie personnelle.

Formation motrice orientée en fonction d'intérêts à long terme.
Décisions à prendre en vue d'une spécialisation progressive.
Apprentissage général des techniques athlétiques et de coordinations motrices plus élaborées.
Sollicitation diversifiée mais plus franche des qualités physiques avec un intérêt particulier pour les qualités en phases sensibles (filères alact. et aérobie ; vitesse ; synchronisation et recrutement neuro musculaire ; élasticité musculaire).

Education physique de base.
Développement des capacités de coordination générales et des fonctions psycho-motrices.
Sollicitation diversifiée mais faiblement quantitative des qualités physiques (vitesse particulièrement).

Activités jouées diverses.
Découverte de l'environnement physique et matériel.
Développement psycho-moteur général.

n'est pas influencée par l'apprentissage ou l'entraînement. Au fur et à mesure que les mouvements indésirables seront cernés et éliminés, l'exécution motrice sera de plus en plus coordonnée et précise.

Au début, la motricité est dite naturelle. C'est elle qui domine durant la première étape du développement. Les conduites motrices fines se perfectionnent seulement quand cette étape est franchie.

C'est à partir de 7/8 ans qu'il devient possible de poser les premiers jalons d'une planification de l'entraînement et de prendre en compte les "phases sensibles" du développement de l'enfant (voir tableau ci-contre). La motricité globale peut alors être perfectionnée, et en fonction d'objectifs plus précis peut être

rendue dépendante des apprentissages que nous proposons dans le cadre de la pratique de l'athlétisme. L'influence du milieu environnant et des sollicitations motrices et physiques que nous proposons devient alors prépondérante dans le développement harmonieux de l'enfant et de sa motricité athlétique.

Références bibliographiques :

- **L'enfant et le sport** - Marc Durand - PUF
- **Vers une pédagogie de l'acte moteur** : Jean-Pierre Bonnet - Ed. Vigot
- **L'entraînement sportif des enfants** : Erwin Hahn - Ed. Vigot

Les phases sensibles chez l'enfant (d'après Martin Bonnet et Hahn)

		Ages													
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CAPACITES DE COORDINATION ET FONCTIONS PSYCHOMOTRICES	Capacités d'apprentissage moteur														
	Capacités de différencier et de contrôler														
	Capacités de réactions visuelles et acoustiques														
	Capacités d'orientation spatiale														
	Capacités rythmiques														
	Capacités d'équilibre														
CAPACITES PHYSIQUES	ENERGETIQUE	ATP et PC													
		Glycolyse anaérobie													
		Processus aérobie													
	FORCE	Hypertrophie													
		Fibres													
		Recrutement													
		Synchronisation													
	VITESSE	Elasticité													
		Temps de réaction													
		Vitesse gestuelle pure													
CAPACITES COGNITIVO AFFECTIVES	Souplesse	Vitesse gestuelle contre résistance													
		Fréquence gestuelle													
	Fréquence des appuis														
	Apprentissage	Souplesse													
		Qualités cognitivo-affectives													