

## Le développement psychologique des enfants et adolescents

Aspects	Petite enfance : 4 à 7 ans	Grande enfance : 7 à 12 ans
<b>MORPHOLOGIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ralentissement de la croissance</li> <li>- Ralentissement de la prise de poids, amaigrissement</li> <li>- L'enveloppe grasseuse diminue</li> <li>- Nouveaux points d'ossification en liaison avec la locomotion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La taille augmente sensiblement, le poids aussi</li> <li>- La graisse disparaît</li> <li>- Des points d'ossification en liaison avec la locomotion apparaissent</li> <li>- Pour la première fois, le thorax prédomine sur l'abdomen</li> </ul>
<b>FONCTIONNEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appareil cardio-pulmonaire encore faible</li> <li>- Articulations simples et laxes</li> <li>- Musculature peu développée</li> <li>- Tonus de soutien assez faible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le volume du coeur augmente</li> <li>- L'appareil musculaire devient plus élastique et contractile</li> <li>- Le tonus d'attitude est encore faible (des déviations vertébrales peuvent apparaître)</li> </ul>
<b>MOTEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquisitions motrices rapides</li> <li>- Bonne coordination globale du mouvement spontané</li> <li>- Age de la « bougeotte », grand besoin d'activité</li> <li>- Imitation des adultes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Période d'épanouissement de tous les gestes naturels, acquisition rapide d'automatismes</li> <li>- Les mouvements deviennent précis</li> <li>- L'équilibre s'affermi (patinage, ski, etc..)</li> <li>- Acquisition du premier schème (à une meilleure image corporelle)</li> </ul>
<b>PSYCHOLOGIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comportement d'identification aux parents</li> <li>- Phases d'opposition avec refus de coopérer</li> <li>- Bouffées de turbulence, d'agitation, d'espiègleries</li> <li>- Attention fragile : âge du merveilleux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gros progrès de développement psychologique</li> <li>- Essais de formulation critique (pensée logique)</li> <li>- Devient plus disponible face à l'adulte</li> <li>- Besoin d'initiative et d'indépendance</li> <li>- Découverte de la règle du jeu</li> </ul>
<b>SOCIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compétition avec parents, détachement du monde des adultes</li> <li>- Association avec enfants du même âge</li> <li>- Alternance entre activité solitaire et associée</li> <li>- Peu de différence de comportement entre garçons et filles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equilibre entre intérêts intérieurs et extérieurs à la famille</li> <li>- Stade de l'association, de l'organisation, en groupe de jeu</li> <li>- Revendique une certaine auto-liberté</li> <li>- Apparition du désir de compétition</li> <li>- Début de ségrégation entre garçons et filles</li> </ul>
<b>INDICATIONS ET CONTRE INDICATIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nécessité d'une ambiance hygiénique, d'un climat calme et compréhensif</li> <li>- Faciliter le libre apprentissage</li> <li>- Proposer de nombreux jeux</li> <li>- Eviter les mouvements de force et immobilisation prolongée</li> <li>- Varier les activités, éviter les répétitions trop nombreuses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dépense son énergie d'une façon peu économique et peut se fatiguer au cours d'un effort soutenu</li> <li>- L'exercice physique doit rester attrayante</li> <li>- Avoir des groupes homogènes</li> <li>- Les démonstrations sont ici importantes</li> <li>- Soigner les attitudes, pas d'exercice de force</li> <li>- Ménager un temps de repos à l'entraînement</li> </ul>

Aspects	Puberté 13-17 ans chez les garçons 13-15 ans chez les filles	Adolescence 17-19 ans chez les garçons 15-18 ans chez les filles
<b>MORPHOLOGIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pousée importante de croissance</li> <li>- Retard du développement des viscères, disgrâce physique (échassier)</li> <li>- Inégalités des membres quelquefois, d'où déséquilibre et compensation du rachis</li> <li>- Développement progressif des organes génitaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le poids augmente, la taille diminue (harmonisation progressive)</li> <li>- Maturation des organes génitaux</li> <li>- Le développement musculaire s'accroît chez les garçons</li> <li>- Légère phase grasseuse chez les filles</li> </ul>
<b>FONCTIONNEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dysharmonie fonctionnelle des glandes endocrines</li> <li>- Troubles de l'appétit, insomnie, variation de l'humeur</li> <li>- Grande fragilité aux variations climatiques</li> <li>- Grande fatigabilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Thorax élargie vers une aisance du jeu cardio – respiratoire</li> <li>- Le rythme cardiaque se ralentit</li> <li>- Sur le plan nerveux, une plus grande stabilité</li> <li>- Meilleure adaptation aux conditions climatiques</li> </ul>
<b>MOTEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modification du schéma corporel</li> <li>- Instabilité motrice vers : hyper-impulsivité, hypo ralentissement</li> <li>- Mouvements parasites</li> <li>- Incoordination passagère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Différenciation nette entre motricité des garçons et des filles</li> <li>- Impression de puissance chez les garçons</li> <li>- Chez les filles, activité plus instinctive vers l'expression corporelle</li> <li>- Meilleur contrôle, faculté d'analyse</li> </ul>
<b>PSYCHOLOGIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toutes ces transformations inquiètent</li> <li>- Réactions de prestance (fou - rire)</li> <li>- Jeu verbal (ne veut pas avoir tort)</li> <li>- Esprit très critique, jugement de valeur souvent outrancier</li> <li>- Négativisme et obstruction</li> <li>- Va de l'enthousiasme à la dépression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volonté de puissance : garçons</li> <li>- Volonté de séduction : filles</li> <li>- Socialisation de l'agressivité</li> <li>- Disponibilité pour présent et perspectives d'avenir</li> <li>- Besoin de modèles sociaux, d'activités culturelles, de coopération</li> </ul>
<b>SOCIAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recherche de l'ami, du confident</li> <li>- Options sur vie professionnelle, vie politique, religieuse (idéaux sociaux)</li> <li>- Oppositions aux structures familiales, scolaires, sportives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Association vers un but</li> <li>- Recherche de l'adulte pour son expérience technique</li> <li>- Recherche d'une vie sentimentale</li> <li>- Autonomie</li> </ul>
<b>INDICATIONS ET CONTRE INDICATIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grande fatigabilité qui va vers explosions pathologiques</li> <li>- Ne pas forcer, heurter, car c'est l'âge de l'anxiété, de l'irritation, de l'impatience</li> <li>- Danger de la compétition qui peut aboutir à l'échec au lieu de l'affirmation de soi</li> <li>- Donner des responsabilités</li> <li>- Etre toujours prudent, attentif et être le confident</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eviter le surmenage</li> <li>- Favoriser les acquisitions techniques</li> </ul>

## Caractéristiques des différents publics

### Les différents publics :

- \*enfants de 4 à 7 ans
- \*enfants de 7 à 12 ans
- \*adolescents de 13 à 18 ans
- \*adultes de 18 à 60 ans
- \*3ème et 4ème âge
- \*habitants en milieu urbain
- \*habitants en milieu rural
- \*handicapés physiques
- \*handicapés mentaux
- \*publics difficiles
- \*public du milieu carcéral
- \*public du milieu du travail
- \*femmes enceintes
- \*athlètes de haut niveau
- \*etc...

### Construction de la séance de travail

Faire réfléchir le groupe sur les éléments constitutifs des caractéristiques des différents publics

1- quelles rubriques pourraient être retenues pour la recherche (30mn)

2- identification des éléments caractéristiques pour chaque rubriques (2h)

- \*adultes
- \*enfants
- \*adolescents
- \*

3- demander aux stagiaires de compléter les tableaux lors des différentes interventions de l'UF2 pour :

- \*handicapés mentaux
- \*handicapés physiques
- \*publics difficiles

4- les stagiaires sont invités à compléter les autres tableaux individuellement ou en groupe à leur convenance.

## Les caractéristiques des différents publics

### Public adulte

Aptitudes physiques et mentales	Motivations et besoins	Précautions à prendre	Activités proposées	Observation du comportement et rôle de l'éducateur
<b>capacité à :</b> - La représentation (traitement de l'information et analyse) - S'appuyer sur l'expérience - Apprécier ses capacités et son potentiel - S'auto contrôler (mental) - Réaliser un effort de volonté - Théoriser - Retenir ce qui a été fait	- implication au projet - Démarche personnelle libre : *entretien *narcissisme *performance *activité à caractère social *sensation (musculaire, générale) *effet de mode *confrontation du milieu : dépassement de soi (escalade) - Besoin d'une activité réelle et non virtuelle	- Ménager l'égo - Si reprise d'activité > progressif - Tenir compte de l'avancée en âge (20/30, 40/60...)	- Entretien musculaire, G.V., fitness... - Sensation : rafting, saut à l'élastique, - Mode : VTT, golf - Social : foot - Performance : activités de compétition - Confrontation : judo, karaté... - Rencontre d'autres milieux	-écouter pour connaître, connaître pour répondre aux différents besoins -évaluation de départ d'activité et de suivi d'activité -proposer du concret et l'expliquer -mettre en place et répéter l'action -analyser les causes de l'échec éventuel
<b>difficultés à :</b> - Modifier ses repères (limitation de la spontanéité et de l'imagination)				

### Public du milieu du travail

Aptitudes physiques et mentales	Motivations et besoins	Précautions à prendre	Activités proposées	Observation du comportement et rôle de l'éducateur
-Idem adulte	- Culture d'établissement liée à la prévention des accidents du travail - Amélioration de la rentabilité - Améliorer l'image de marque de l'entreprise ou simplement contribuer à cette image -loisir/détente	-idem adulte	- Sports collectifs - Tourisme - Sports de pleine nature - Sports à risques - Sports sensation -EPUP - Yoga, relaxation	-récompenser, encourager -permettre l'évasion -convivialité -réduction des tensions internes au groupe -attentif au climat de l'entreprise -attentif aux rapports hiérarchiques

## Les caractéristiques des différents publics

### Public 3ème / 4ème âge

Aptitudes physiques et mentales	Motivations et besoins	Précautions à prendre	Activités proposées	Observation du comportement et rôle de l'éducateur
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminution des capacités cardiaque et musculaire</li> <li>- Diminution de l'élasticité et de la souplesse liée à la déshydratation</li> <li>- Augmentation de la fragilité osseuse</li> <li>- Augmentation du risque d'accident</li> <li>- Altération de l'équilibre</li> <li>- Réutilisation des acquis (mémoire et intellect.)</li> <li>- Appréhension pour certaines activités (peur du risque)</li> <li>- Augmentation de l'opiniâtreté car &gt; capacité de volonté et d'endurance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Convivialité</li> <li>- Investissement dans vie associative</li> <li>- Besoin social augmente</li> <li>- Besoin d'utilité</li> <li>- Hygiène vitale, corporelle</li> <li>- Santé</li> <li>- Augmentation de l'espérance de vie (plus longtemps et mieux)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventaire du potentiel physique disponible</li> <li>- Contrôle de l'intensité des séances (modérée)</li> <li>- Augmentation de la mise en train et des temps de repos</li> <li>- Prendre un maximum de mesure de sécurité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-G.V.</li> <li>- Randonnée pédestre</li> <li>- Natation</li> <li>- Golf</li> <li>-VTC</li> <li>- Danses de salon</li> <li>- Ski de fond</li> <li>- Yoga, relaxation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-être calme, patient</li> <li>-être à l'écoute des problèmes</li> <li>-adaptation de chaque exercice et séance</li> <li>-prudence permanente</li> <li>-être attentif à la dynamique du groupe</li> <li>-rigoureux sur les consignes</li> <li>&gt;prudence</li> <li>-d'avantage de tolérance sur l'exécution des tâches : les performances sont en baisse</li> </ul>

### Public femmes enceintes

Aptitudes physiques et mentales	Motivations et besoins	Précautions à prendre	Activités proposées	Observation du comportement et rôle de l'éducateur
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem adultes</li> <li>- Travail sur le schéma corporel</li> <li>- Changement du centre de gravité</li> <li>- Distension de la paroi abdominale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien être / loisir</li> <li>- Préparer le retour de couche</li> <li>- Convivialité</li> <li>- Lever les appréhensions de l'accouchement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réduire la cambrure lombaire</li> <li>- Bascule du bassin &gt; rétroversion / antéversion</li> <li>- Eviter pression sur le ventre et position ventrale</li> <li>- Peu ou pas d'impulsion et réception</li> <li>- Eviter la station debout et immobile, les flexions accroupies prolongées (phlébite)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoga</li> <li>- Relaxation</li> <li>- Natation</li> <li>- Marche</li> <li>- Gym douce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-être attentif aux précautions à prendre</li> <li>-ne pas focaliser sur l'état de la personne qui est tout à fait normal</li> </ul>

## Les caractéristiques des différents publics

### Public enfants 4 à 7 ans

Aptitudes physiques et mentales	Motivations et besoins	Précautions à prendre	Activités proposées	Observation du comportement et rôle de l'éducateur
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peu de volume musculaire</li> <li>- Système cardio - pulmonaire faible</li> <li>- Tonus de soutien faible</li> <li>- Articulations souples et laxes</li> <li>- Psycho : obéissance/opposition</li> <li>- Instabilité psychomotrice parfois agitation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre sollicité physiquement</li> <li>- Vivre des expériences motrices et intellectuelles</li> <li>- Etre félicité et encouragé (image de soi)</li> <li>- Jouer avec d'autres (relations)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas d'entraînement excessif pendant et avant la puberté</li> <li>- Pas d'exercice de force</li> <li>- Pas de travail musculaire prolongé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maîtrise de l'équilibre</li> <li>- Coordination globale</li> <li>- Structuration temporo spatiale</li> <li>- Contrôle de la respiration</li> <li>- Jeux sportifs et de loisirs               <ul style="list-style-type: none"> <li>*équilibre</li> <li>*coordination</li> <li>*orientation</li> <li>*adresse</li> <li>*latéralité</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-pas d'exclus du groupe</li> <li>-progrès si équilibre entre vouloir et pouvoir</li> </ul> <p><b>effort = joie = réussite</b></p>

### Public enfants 7 à 12 ans

Aptitudes physiques et mentales	Motivations et besoins	Précautions à prendre	Activités proposées	Observation du comportement et rôle de l'éducateur
<ul style="list-style-type: none"> <li>-développement du système cardio respiratoire</li> <li>-développement du squelette (taille)</li> <li>-tonus faible = fatigue</li> <li>-analyse psychologique</li> <li>-besoin de justice</li> <li>-apprentissage des règles</li> <li>-esprit de compétition apparait</li> <li>-courses et sauts</li> <li>-uniquement fonction aérobie et anaérobie alactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-beaucoup de mouvement</li> <li>-respect des règles</li> <li>-socialisation</li> <li>-travail de souplesse et de coordination</li> </ul> <p><b>jouer et bien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-se fatigue vite</li> <li>-suivi médical               <ul style="list-style-type: none"> <li>*rôle préventif</li> <li>*rôle de surveillance</li> <li>*rôle de contrôle</li> <li>*rôle d'éducation</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-vitesse et endurance</li> <li>-développer les automatismes et pas trop de spécialisation</li> <li>-gestes simples et justes</li> <li>-courses, sauts, lancers</li> <li>-passages d'obstacles</li> <li>-grimper</li> <li>-jeux de rapidité, d'adresse, d'esquive,</li> <li>-natation, ski, danse</li> <li>-exercices de rythme</li> <li>-exercices respiratoires et de contrôle des attitudes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-séances de 45mn maxi + récupération suivi de relaxation</li> <li>-épanouissement harmonieux entre organes internes végétatifs et organes de la vie de relation</li> <li>-activités physiques et intellectuelles en réponse aux besoins</li> </ul>

## Les caractéristiques des différents publics

### Public adolescents

Aptitudes physiques et mentales	Motivations et besoins	Précautions à prendre	Activités proposées	Observation du comportement et rôle de l'éducateur
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développement et modifications physiques et psychologiques</li> <li>- Différences se creusent entre garçons et filles</li> <li>- Force augmente jusqu'à 3 fois entre 12 et 18 ans</li> <li>- Age des défis (notion de risque)</li> <li>- Structuration de la personnalité</li> <li>- Besoin du groupe (vie associative)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratique sportive pour un développement complet et harmonieux du corps</li> <li>- Narcissisme</li> <li>- Compétition = motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Très fatigable (contrôle de l'effort)</li> <li>- Hygiène alimentaire, vitamines, croissance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Commencer par une pratique variée puis spécialiser peu à peu</li> <li>- Activités d'expression corporelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fixer un cadre clair de fonctionnement</li> <li>--tenir compte de la fatigabilité</li> </ul>