



PUBLIC PRÉ - ADOLESCENT

PUBLIC ADOLESCENT

BP JEPS APT et AF

Bloc de compétence :

Objectif du cours :

Connaître les différentes caractéristiques du public enfant

Moyens :

Cours magistral

Prérequis :

Domaine de fonctionnement

Support de compétences transversales :

Projet
L'ensemble des différents publics
Communication
Adaptation des exercices/variables - méthode
d'animation

Évaluation du bloc :

Le : S6 - QCM

Par : Floriane DA SILVA



10-11 ans : **Pré-adolescence**



11-13 ans
14-17 ans } **Adolescence**



C'est la préadolescence, une période de transition où l'enfant navigue entre l'enfance et l'adolescence. Souvent liée aux premiers signes de la puberté.

Les caractéristiques du public est réparties en plusieurs catégories :



Domaine affectif



Domaine social



Domaine cognitif



Domaine psychomoteur



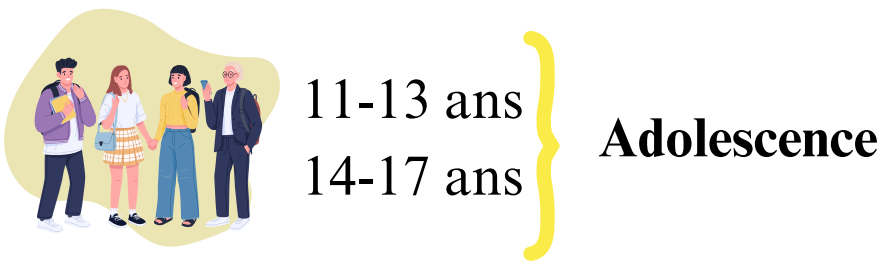
Domaine physiologique et bio-anatomique

En sociologie, l'adolescence peut être définie comme étant une **phase du développement humain** qui se caractérise par une maturité à la fois physique, sexuelle et psychologique.

Lendemain **de la puberté**, elle représente une sorte un passage initiatique à la vie adulte.

Pour l'OMS, la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans

Elle est caractérisée par de nombreux changements qui arrivent **dans un ordre différent selon les individus**.



POURQUOI LES DIFFÉRENCIÉS OU LES SÉPARÉS SUR CERTAINES ACTIVITÉS ?

Nous allons les étudier ensemble de **manière simultanée** pour analyser la différences entre ses deux groupes qui vivent une même période qui est *la puberté* mais la vive sur différentes étapes.

Il est essentiel de les rassembler sur certaines activités mais également de les séparer pour un meilleur développement et épanouissement.



Domaine affectif

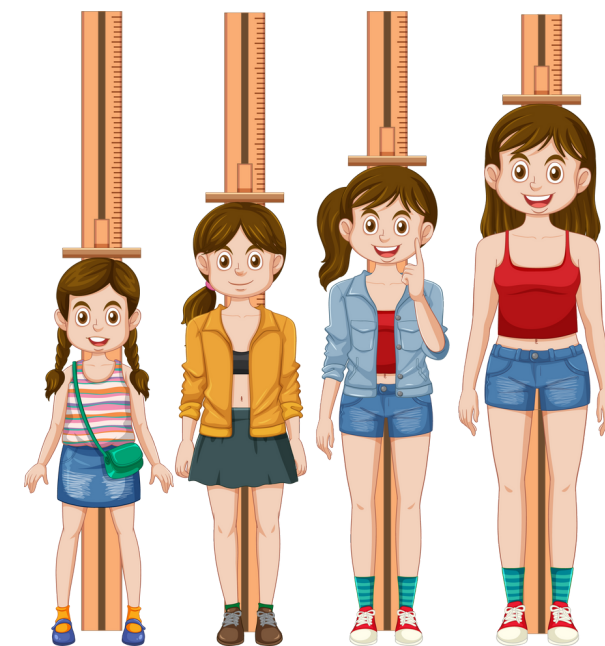
11-13 ans : Ils sont en **transition entre l'enfance et l'adolescence**, avec une pensée encore assez concrète et moins d'aptitude pour l'abstraction. Les émotions sont **intenses et fluctuantes** il est difficile pour lui de les **gérer avec maturité**.

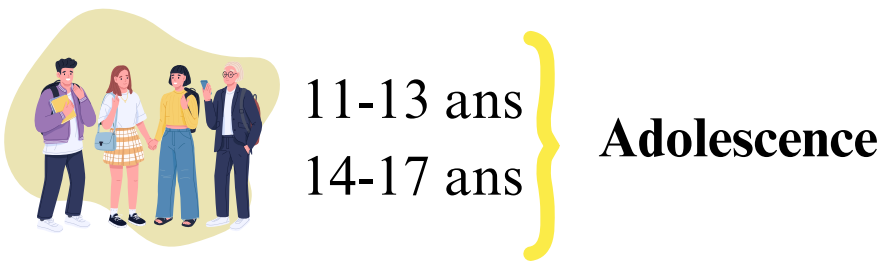
De la **timidité et/ou de la frustration** est présente durant cette période de part les changements physique et sociaux qu'ils traversent.

Leur identité est cours.

14-17 ans : Les **émotions sont bien plus profondes et intenses** sur cette période toutes ses émotions sont liées à la quête de leur identité affirmé, leur vie amoureuse, leur avenir.

La recherche d'**indépendance** devient plus marquée et essais de se détacher de l'**autorité parentale** (ce qui peut engendrer des conflits).





Domaine social

11-13 ans : Les **relations sociales** commencent à se complexifier, mais l'**influence des parents reste très forte.**

Ses amitiés ne sont plus basées principalement par les activités communes, il se laisse porter par la dynamique de groupe

14-17 ans : Les adolescents recherchent souvent plus d'**acceptation et d'indépendance sociale**. Les pairs deviennent une influence majeure, et les dynamiques sociales deviennent plus complexes. Le **besoin d'approbation sociale** devient très importante.

Avec ses parents les **conflits** sont bien plu présent, fort dans ses convictions et ses opinions il n'hésite pas **affirmer ses idées**.

Les relations amoureuses et sexuelles deviennent une partie très importante, la sexualité est une question centrale dans leur tête.



Domaine cognitif

1-13 ans : Leur **raisonnement** reste souvent **plus concret**, basé sur des situations réelles et des expériences immédiates. La mémoire de travail et la capacité à maintenir plusieurs informations en mémoire simultanément sont encore en développement. **Leur attention est moins soutenue et plus susceptible d'être distraite.**

La prise de décision est plus difficile il a un besoin d'approbation de part leur pairs.

14-17 ans : L'adolescent est capable de penser à des concepts abstraits de manière plus fluide et générale (par exemple, dans les domaines de la philosophie, de la politique, ou des sciences).

Les adolescents ont une **mémoire de travail plus robuste** et sont capables de gérer de plus grandes quantités d'informations. Ils peuvent coordonner plusieurs tâches ou idées simultanément avec plus d'efficacité.

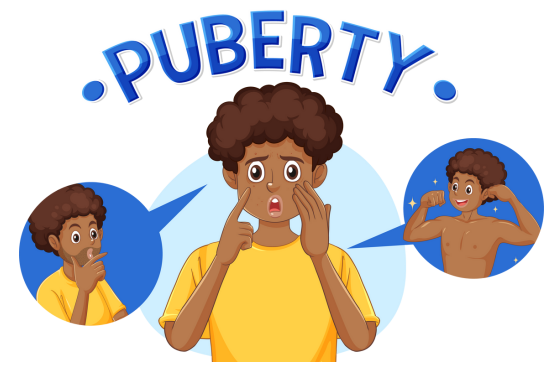
La prise de décision est plus facile quitte à être dans la difficulté et **transgresser les règles/lois.**





11-13 ans
14-17 ans

Adolescence



Domaine psychomoteur

11-13 ans : Les jeunes de ce groupe **commencent généralement la puberté**. C'est une période de croissance rapide et de changements physiques importants, mais ils sont souvent au début de ce processus.

Apparition des caractères sexuels (mammaire, pilosité pubienne, augmentation du volume des testicules, menstruations...)

Accroissement du volume musculaire

Accroissement de la taille et du poids dus à la poussée hormonale

Apparition de raideur et/ou douleur dû au décalage entre la croissance osseuse, ligamentaire et musculaire

- Disgrâce morphologique
- Limitation de la souplesse

La croissance parfois déséquilibrée peut créer de la **maladresse**.

14-17 ans : Une différenciation nette de motricité des garçons et des filles. Généralement les filles sont plus à l'aise avec le corps (se mouvoir). Chez les garçon une l'impression de puissance (force)

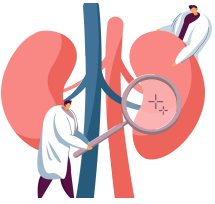
Un meilleur contrôle de leur “nouveau” corps.





11-13 ans
14-17 ans

Adolescence



Domaine physiologique et bio-anatomique

11-13 ans : Leur taille augmente sensiblement, leur poids aussi. La croissance est rapide. Le volume du coeur augmente

La masse grasseuse disparaît.

Pour la première fois, le thorax prédomine sur l'abdomen

Changement hormonaux : acnés

14-17 ans :

Sur ce plan nous allons séparer les garçons des filles :

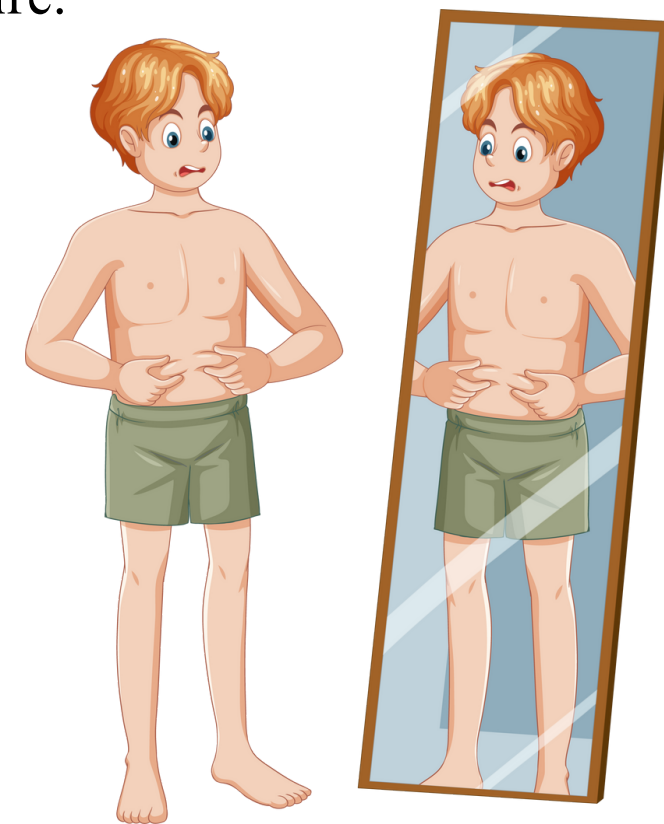
17-19 ans chez les garçons | 15-18 ans chez les filles

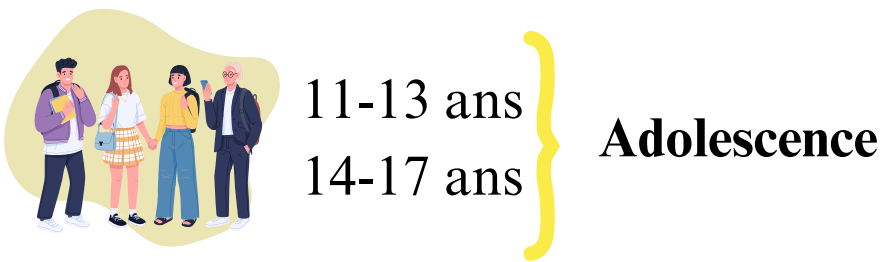
Chez les garçons la masse musculaire et chez les femmes l'ouverture des hanches.

Les changements physique sont bien plus visibles et ils deviennent plus résistants sur le plan cardiovasculaire et respiratoire.

Le poids augmente, la taille diminue (harmonisation progressive)

- Maturation des organes génitaux
- Le développement musculaire s'accroît chez les garçons
- Légère phase grasseuse chez les filles





11-13 ans

Les activités à proposer :

Les programmes éducatifs et les activités sont souvent conçus pour être plus structurés et guidés.

Les jeunes de ce groupe nécessitent une supervision plus étroite et des activités adaptées à leur niveau de maturité

Privilégier l'amélioration de la condition physique par rapport à la coordination qui se détériore à cause de la prise de poids et l'accroissement de la taille

- Travail progressif sur les différentes filières

Jeux sportif individuel ou collectif : Insister sur la notion de progrès personnel

Rôle de l'éducateur

Nécessité d'une ambiance hygiénique, d'un climat calme et compréhensif

Faciliter le libre apprentissage

Proposer de nombreux jeux

Eviter les mouvements de force et immobilisation prolongée

Varier les activités, éviter les répétitions trop nombreuses

Insister sur la notion de progrès personnel

Travail sur les règles de jeu

14-17 ans

Les activités à proposer :

Période considérée comme le deuxième âge d'or de l'apprentissage jouer sur les différentes qualités physiques

Jeux dynamique et rapide utilisation de l'ensemble de leur capacités physique

Jeux/sport en collaboration avec l'adulte

Age de la spécialisation sportive et de la performance sportive

travail varié et intensif possible. Le développement de la résistance et de la force peut être recherché

Rôle de l'éducateur

Instaurer un climat de confiance et de confiance

Maintenir son autorité et son "statut"

Bonne adaptation (groupe homogène - âge et fille/garçon)

Respect de l'intimité (espace)

Démontrer les exercices (aspect visuel et concret)