



PUBLIC PRÉ – ADOLESCENT
PUBLIC ADOLESCENT

BP JEPS APT AF rt
CQP

Bloc de compétence :

Objectif du cours :

Connaître les différentes caractéristiques du public adolescent et ses différences sur cette période de puberté

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 :

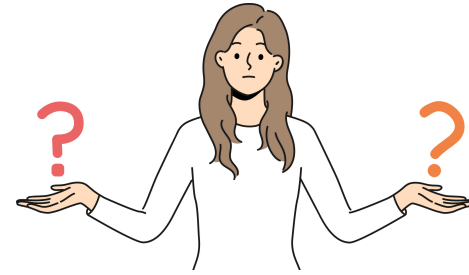
Le : S6 - QCM

Par : Floriane DA SILVA



11-13 ans
14-17 ans

Adolescence



10 ans C'est la pré-adolescence, 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 :

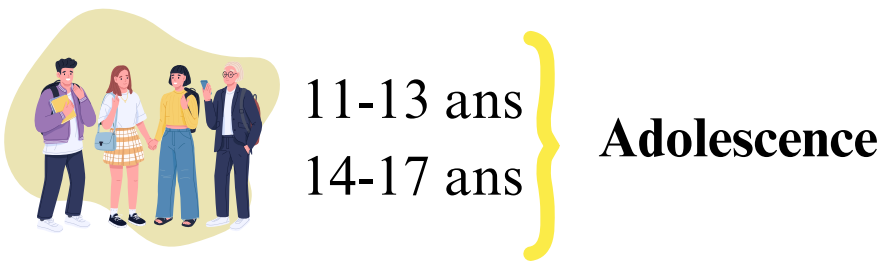
1. **Domaine cognitif**
2. **Domaine physique**
3. **Domaine moteur**
4. **Domaine Sensorielle**
5. **Psychique**

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.

Le début de l'adolescence – **entre 10 et 12 ans pour les filles** et **11 à 13 ans pour les garçons** est marqué par la période de transition entre l'enfance et l'âge adulte.



1. Domaine cognitif

11-13 ans (collégien): À cet âge, l'adolescent montre également une **curiosité accrue** et une volonté d'**apprendre par lui-même**. Il s'intéresse à de nouvelles idées, à des expériences scientifiques ou créatives, et commence à développer sa capacité à prendre des initiatives. L'adolescent de 11 à 13 ans gagne en logique. Il devient **capable de résoudre des problèmes**, d'anticiper les conséquences de ses actions et de planifier ses activités

14-17 ans (lycéen) : Une pensée plus **critique**, d'**évaluer des situations** sous différents angles. La concentration peut être perturbée par les mouvements émotionnels. Il possède une grande autonomie, il a un intérêt pour des sujets approfondis, des débats. Il commence à avoir une **réflexions sur le sens de la vie**.





2. Domaine physique

11-13 ans (collégien):



Développement de la force, de la coordination et de l'endurance musculaire.

Biologiquement

La maturation des organes, système immunitaire renforcé, développement hormonal lié à la puberté.

Croissances

Une **poussée de croissance rapide**, changements de taille et de poids, le début de puberté pour certains (+chez les filles)

Physiologiquement

Une belle amélioration de la capacité cardiovasculaire et respiratoire, meilleure endurance et récupération plus rapide.

Métamorphose physique – Premiers *signes pubertaires* :

Chez les filles : seins, pilosité, début des menstruations, croissance

Chez les garçons : augmentation du volume testiculaire et du pénis, pilosité, premières éjaculations, mue de la voix, augmentation de la musculature, croissance.



14-17 ans (lycéen)

Grande force musculaire, endurance et très bonne coordination même si maladroit (changement corporel)

Biologiquement

Une maturation hormonale complète, consolidation du système immunitaire, renforcement des os et muscles

Croissances

Une croissance corporelle quasi achevée, élévation de la taille, le poids plus lent que pendant la préadolescence, développement sexuel avancé. Dors beaucoup

Physiologiquement

Très bonne capacité cardiovasculaires et respiratoires optimisées, meilleure récupération, endurance accrue.

Dernières étapes des transformations physiques de la puberté.

Poursuite de la croissance.

Chez les filles : Acnée, menstruation régulière, visage + mature, hanche définis

Chez les garçons : Acnée, pomme d'Adam, visage plus mature + "carré", les épaules + large





3. Domaine moteur

11-13 ans (collégien):

L'ado entre dans la pré-adolescence et développe des capacités motrices **plus élaborées**, alliant coordination, précision et endurance

Rapidité de réaction. Quoiqu'il peut être **très maladroit** avec ses changements corporels, il n'est pas encore totalement habitué à ses différents changements physiques.

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

- Disgrâce morphologique
- Limitation de la souplesse

14-17 ans (lycéen)

L'ado développe une motricité complète, précise et puissante. 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 garçons** une l'impression de puissance (force)

Un meilleur contrôle de leur “nouveau” corps.



4. Domaine Sensorielle

11-13 ans (collégien) et les 14-17 ans (lycéen)

Entre 11 et 17 ans, les adolescents affinent leurs sens et améliorent la précision de leurs perceptions, ce qui leur permet de mieux interagir avec l'environnement, d'apprendre par l'expérience et de pratiquer des activités techniques, sportives ou artistiques.



5. Psychique

11-13 ans (collégien):

À la pré-adolescence, période de transformations émotionnelles et sociales importantes. Il **développe sa personnalité**, ses **émotions** et ses **relations avec les autres**

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

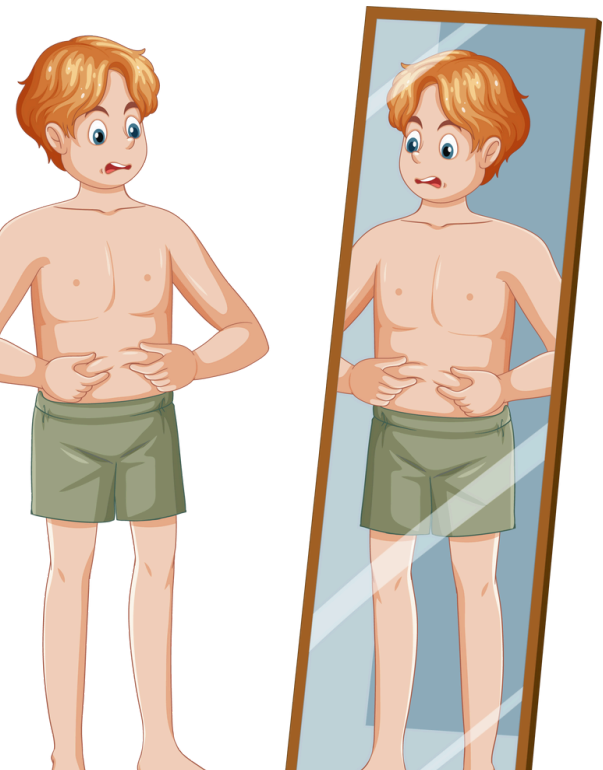
14-17 ans (lycéen)

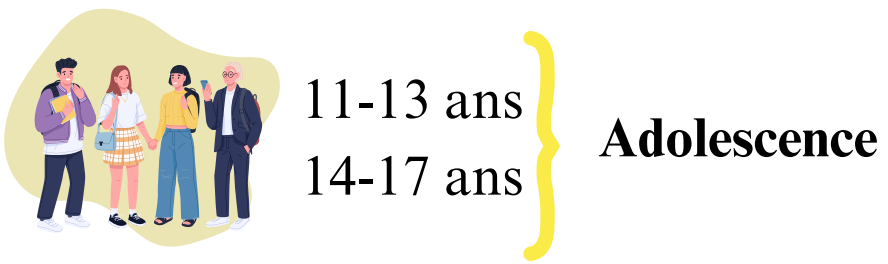
Les adolescents recherchent souvent plus d'acceptation et d'**indépendance sociale**.

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 plus 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.





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)

11-13 ans (collégien):

Motivation

- Intrinsèque (Explorer et exprimer ses émotions)
- Extrinsèque (Désir de reconnaissance et d'approbation par les pairs.)

Besoin

Besoin: sentiment d'appartenance

Besoin d'autonomie

Besoin de comparaison

Besoin d'un cadre et de sécurité

Besoin d'explorer / d'apprendre

14-17 ans (lycéen)

Motivation

- Intrinsèque (Réussir des projets ou activités qui ont du sens pour eux.
D'explorer et exprimer leurs passions et talents, être en groupe)
- Extrinsèque (Être accepté et reconnu, cherche la récompense)

Besoin

Besoin d'indépendance

Besoin de prendre des décisions et de gérer certaines responsabilités.

Besoin d'appartenance et relation amoureuse

Besoin de se tester

Besoin de reconnaissances