

Physiologie - Développement de l'enfant de -7 ans

Pour nous permettre de définir des objectifs adaptés, notre souci majeur est de partir des ressources dont dispose un enfant de 5 ans.

Si pour les stades précédents, et notamment la première année de la vie, les travaux ont été et sont toujours féconds (Winnicott, Spitz, Mahlor, Klein) la période qui s'étend de 3 à 6 ans est essentiellement marquée par les recherches freudiennes (Piaget, Wallon). Nous nous plaçons volontairement dans une perspective axée sur le développement psycho-affectif et le développement intellectuel au détriment du pôle moteur.

1. Le développement psycho-affectif

On assiste à un développement prodigieux entre 3 et 7 ans.

Entre 3 et 6 ans le champ relationnel de l'enfant s'élargit considérablement. Le rôle du père (et de l'éducateur) devient plus important en ce qui concerne sa structuration psychique et sa socialisation.

C'est la période de reconnaissance et de la différence avec tout ce que cela implique d'acceptation de "Soi" et de "l'Autre". Renoncement définitif à la toute puissance.

Période fondamentale au niveau de la personnalisation et de l'individualisation.

Affirmation de soi qui paraît essentielle à une évolution psycho-affective positive et qui est responsable de nombreux conflits Parents-Enfants.

Les oppositions sont plus marquées et engendrent le changement de nature.

Personnalisation de l'enfant qui définit son caractère propre et bien à lui. Il commence à avoir des besoins, des désirs et des opinions de plus en plus personnels. Il se dirige vers une autonomie croissante.

L'opposition Parent-Enfant (Éducateur/Enfant) est une nécessité psychologique pour l'Enfant.

C'est l'âge des "Limites". Limites que l'enfant remet en cause mais finit par intégrer, si elles sont cohérentes, immuables et posées dans l'entente mutuelle plutôt que dans la contrainte. Dialogue et explication sont de rigueur, explication des actes, prise de conscience... pour l'Éducation.

Jusqu'à 4 ans la conscience morale extérieure est représentée par les parents et les adultes.

A l'âge de 4 et 6 ans l'édification du "surmoi", permet le passage du "Dehors" vers le "Dedans", de l'Extérieur (Famille, Société) vers le Dedans (Psychisme de l'Enfant).

L'identification révèle l'importance des modèles. Elle est de type consciente et inconsciente. Identification aux parents, puis aux frères, aux sœurs, aux éducateurs, aux amis, aux joueurs.

2. Le développement intellectuel d'un enfant de 3 à 7 ans

Il est caractérisé par :

- **L'utilisation de symboles** : l'enfant utilise des symboles ou des signes pour exposer sa pensée.

- Le langage. Les enfants se parlent, pensent à haute voix, ce qui entraîne la juxtaposition des jeux mais pas de véritable interaction. Il décrit ce qu'il fait ou va faire. Les monologues constituent plus d'un tiers du langage selon Piaget.

- Le Jeu créatif. L'initiative est différée selon Piaget et Wallon. Elle suscite de véritables mises en scène où l'enfant est auteur et acteur. Il les arrange selon un scénario idéal. Le monologue est omniprésent, l'enfant se parle à lui-même. Il joue pour lui avec ses règles (Problème en rugby).

- Le Dessin. C'est une expression privilégiée de l'enfant qui a une fonction symbolique.

- **'égocentrisme de la pensée** : l'enfant est dans l'incapacité de prendre en compte plusieurs points de vue ou un point de vue autre que le sien. Il est réticent à partager, à donner, il ne parvient pas à se mettre à la place de l'autre. Tout tourne autour de lui, il se sent le « Maître du monde ».

3. Le jeu

Le jeu reste l'activité principale de l'enfant. Sa fonction est évidente dans son développement moteur et intellectuel. Le jeu correspond à un besoin vital (comme manger et dormir). Il reste un facteur de santé. C'est également une activité pulsionnelle. L'enfant crée quand il joue et ne se contente pas d'exécuter. Ainsi, le jeu reste pour lui un véritable travail, au sens formateur du terme.

Piaget définit trois types de jeux :

- Le jeu d'exercice correspond à une activité physique, non créative au sens où l'enfant ne fait pas preuve d'imagination.
- Le jeu symbolique (enfant de 2-7 ans). C'est une activité créative, l'enfant incarne des personnages, il conçoit des mises en scène (Rugby).
- Le jeu de règles (enfant 6-7 ans). L'enfant est capable de respecter un cadre et des règles communes. Fonction sociale de ce type de jeux partagés (intéressant pour le Rugby).

Jouer doit être un acte spontané et non une contrainte ou une obligation. L'intervention extérieure est à limiter afin de favoriser la valeur irremplaçable du jeu créatif. En rugby, cela pose de nombreux problèmes dus à la complexité des règles d'où la nécessité d'avoir une approche différente par rapport à l'adulte.

Problème de socialisation de l'enfant entre 3 et 6 ans : égocentrisme de l'enfant dans les échanges avec les autres enfants et les adultes étrangers à la famille. Difficultés dans ces échanges qui ne sont pas de même nature que ceux de l'adulte ou de l'enfant plus âgé.

4. Il convient de poser des limites à l'enfant

Il convient de définir le bien, le mal, le permis du défendu, les interdits, les limites, les valeurs prônées par son environnement (Parents et Éducateurs).

Le fait que la limite soit constante et immuable a une grande importance. Si le père ou la mère reste incohérents en autorisant un jour ce qu'il ou elle interdit le lendemain, l'enfant n'a plus de repères. D'où l'importance du rôle de l'éducateur envers les enfants appartenant aux familles qui sont séparées ou qui n'ont pas de suivi.

Ce n'est pas la dureté ou la violence avec laquelle on pose la limite qui importe, c'est la cohérence et la fermeté.

L'importance d'être "juste" : Peut-on demander à un enfant d'être juste alors que moi-même je ne m'en estime pas capable ?

Le stade du personnalisme de Wallon. Il permet la constitution de l'identité et notamment de l'identité sexuelle :

- La période d'opposition (3-4ans) : l'enfant se construit en s'opposant.
- La période de séduction (4-5ans) : correspond à une recherche d'admiration, de fierté ("il sait faire") par rapport à l'adulte.
- La période d'initiation (5-6 ans) : marque la reproduction des comportements et des agissements des autres surtout des "Modèles" pour l'enfant. Elle alimente les jeux de l'enfant.

5. En guise de "non-conclusion"

Le développement de l'enfant doit se concevoir de façon globale et ne pas donner lieu à des divisions en stades ou en périodes

Tout est lié : le vécu antérieur de l'enfant (avant 5 ans) aura des conséquences sur sa manière d'agir et de réagir à 5 ans. Rien n'est figé, ni définitif et l'équilibre de l'enfant peut-être remis en question par une parole, un acte ou une absence de prise de décision.

La prudence est de rigueur car il n'y a pas de recette : tout est fonction d'Amour, de Confiance et d'Équilibre entre Dialogue et Définition claire des limites.

Physiologie - Apprendre à se connaître

On peut considérer qu'une éducation à la connaissance et la maîtrise de soi à travers la conscience corporelle, l'éducation respiratoire et la maîtrise de l'imagerie mentale apparaît aujourd'hui comme une priorité dans les apprentissages du jeune rugbyman. C'est opter pour une dimension éducative de la psychologie destinée à développer les

ressources de l'enfant en considérant que les habiletés mentales ne sont pas innées et que le comportement du joueur peut être appris ou désappris. Cette démarche accepte l'hypothèse que les pensées, les représentations voire les croyances sont susceptibles d'être analysées, modifiées de façon à agir sur les comportements.

1. L'apprentissage de l'imagerie

Se familiariser avec l'imagerie signifie apprendre à entraîner ses pensées, ses représentations mentales. Même si les apprentissages donnent une large part aux repères visuels, auditifs ainsi qu'aux repères kinesthésiques, ils sont bien souvent énoncés de façon explicite sous la forme de consignes sans être véritablement exploités. Les différentes perceptions provenant de la vue, de l'ouïe, du toucher, des sensations kinesthésiques sont susceptibles d'être associés à des expériences, des situations de jeu, des gestes techniques et mémorisées sous la forme de représentations mentales. Plus tard, ses images guideront les pensées et les représentations mentales du pratiquant. Aussi, sachant que « ce que je pense » influence « ce que je fais », il semble intéressant de tenter de contrôler un maximum de pensées.

2. Apprendre à se connaître

Le corps tient une place importante tout au long de l'évolution de l'individu et constitue la première étape de la construction de soi.

La conscience corporelle accélère l'élaboration des repères proprioceptifs qui sont à la base de l'élaboration des habiletés motrices, support chez le jeune sportif, du geste technique et qui plus spécifiquement servent à optimiser les réflexes et lutter contre la blessure.

Au-delà de la découverte des sensations sur le terrain, la relaxation constitue un support intéressant pour la découverte et l'appropriation de nouvelles perceptions sensorielles.

En différenciant les tensions du relâchement, l'enfant apprend à mieux connaître son corps et ses sensations.

3. Proposition d'une démarche

L'éducateur peut proposer des exercices corporels et mentaux.

3.1. Sur le plan corporel :

Après avoir pris conscience du corps visible et du corps non visible, il s'agit d'accompagner l'enfant dans la construction du schéma corporel grâce à une attention particulière portée sur les différentes sensations que proposent les exercices.

La première étape consiste à découvrir les différentes parties du corps, les muscles, les articulations afin de construire une carte d'identité du corps intérieur.

En alternant des exercices de sauts, de courses, d'équilibre, de lutte, en s'appuyant sur différents supports, ballons, cordes, cerceaux, les enfants se représentent également la fonction respiratoire.

En permettant au joueur, sur le terrain de sentir ses appuis, le mouvement de ses jambes pendant la course, le rôle de son corps dans les exercices de lutte, l'enfant associe des gestes, des situations, des actions à des sensations.

Progressivement jours après jours, saison après saison, il construit son imagerie jusqu'à qu'il lui soit possible de s'approprier mentalement le geste technique et même de développer sa connaissance du jeu ainsi que sa capacité d'adaptation quel que soit le moment de la journée dans le bus, l'avion ou tout simplement dans un fauteuil.

Cet objectif sera atteint lorsque le compétiteur saura imaginer un lieu précis, faire varier les facteurs extérieurs (conditions hydrométriques, public...), les enjeux (niveau de compétition, le score...) en trouvant non seulement les réponses adaptées mais en les vivant, en les ressentant comme s'il était vraiment sur le terrain.

C'est à ce prix que le sportif pourra alors laisser s'exprimer plus librement le « comme je sens » pour éviter de penser au « comme je dois » car trop se poser de questions étouffe les perceptions sensorielles et contrarie l'efficacité.

3.2. Sur le plan mental :

La progression de l'imagerie mentale chez l'enfant peut le conduire de la représentation de son corps à la prise de conscience de ses qualités, ses réussites, ses responsabilités ou encore l'élaboration de ses projets dans un souci de renforcement de la confiance et de l'estime de soi.

Plus tard les stratégies de visualisation mentale permettront au sportif de se projeter dans le temps à plus ou moins long terme afin de préparer sa concentration, activer sa

motivation ou encore canaliser son énergie.

La planification mentale aura pour objectif, par exemple, d'orienter sereinement pendant la période pré-compétitive l'attention de l'athlète vers ce qui l'attend réellement et sera même utilisée pour anticiper des stratégies de jeu.

4. Conclusion

Apprendre à se connaître, c'est apprendre à faire des choix, élaborer des projets et utiliser ses erreurs pour progresser.

Apprendre à se connaître, c'est aussi développer son attention, sa concentration après avoir construit puis renforcé sa motivation.

Apprendre à se connaître pour mieux se maîtriser en mobilisant ses capacités, ses ressources face aux situations difficiles tout en gérant les facteurs émotionnels dus au stress.

Nous devons être conscients que l'éducation à la connaissance et la maîtrise de soi ne doit pas être réservée à une élite sportive mais mise à la disposition de chaque débutant. Ces jeunes pourront véritablement choisir le moment venu, s'ils désirent objectivement s'orienter vers la compétition de haut niveau.

Physiologie - Le corps humain - son développement

Pour une analyse qui souhaite faciliter l'action pédagogique et éclairer les problèmes de l'initiation sportive, on reconnaîtra ci-après 3 étapes : la petite, la moyenne et la grande enfance.

1. Petite enfance : 0 - 4 ans

A cette période fondamentale, l'éducateur sportif n'intervient pas en tant que tel. Les connaissances figurant dans le tableau ci-après, très simplifiées en particulier dans le domaine de l'évolution physiologique, doivent cependant être acquises pour une vue d'ensemble des phénomènes de croissance.

Croissance

Augmentation très rapide en taille et en poids

Taille : 1ère année : 20 cm. 2e : 10 cm. 3e : 9 cm. 4e : 7 cm.

Poids : doublé à 6 mois. Triplé à 1 an. Quadruplé à 2 ans.

Prépondérance du développement viscéral.

Squelette malléable. Fontanelles non soudées.

Caractères morphologiques

Tête volumineuse. Importance du tronc. Enveloppe grasseuse abondante qui diminuera en fin de période. Voûte plantaire affaissée. Côtes horizontales.

Etat du développement physiologique

Prédominance des fonctions digestives. Respiration abdominale. Essoufflement rapide.

Pas d'adaptations vaso-motrices.

Etat du développement psychomoteur

Contrôle tête à 3 mois. Position assise à 6 mois. Rampe à 8 mois. Position debout à 10 mois. Marche entre 12 et 15 mois.

Développement acuité sensorielle, vision des contours à 5 mois. exploration progressive du milieu (préhension et locomotion).

Aspect psychologique et sociologique de la période

Prédominance des manifestations émotionnelles, besoin de reconnaître et d'explorer, besoin de sûreté, de stabilité, de protection et d'affection.

Rôle privilégié des parents, présence indispensable de la mère. Jalousie fréquente entre frères et sœurs.

Indications

L'intensité des phénomènes métaboliques demande que toutes les exigences d'hygiène alimentaire, de repos, de régularité des rythmes biologiques soient satisfaites. La mère est le personnage principal, protecteur attentif et guide des premières découvertes.

2. Moyenne enfance : 4 - 8 ans

Croissance

L'enfant croît relativement moins que pendant la période précédente. Gains 1,5 kg par an, 6 cm par an. Points d'ossification complémentaires en liaison avec les insertions des muscles de la locomotion. Souvent, petite poussée de croissance vers 7 ans.

Caractères morphologiques

Abdomen proéminent. Membres courts, peu musclés. Tronc de forme cylindrique, les côtes amorcent leur inclinaison en fin de période. L'ensellure lombaire apparaît. La voûte plantaire se forme. L'enfant perd ses formes de bébé, l'enveloppe grasseuse diminue.

Etat du développement physiologique

Faible développement fonctionnel de l'appareil cardio-pulmonaire. Les surcharges d'effort sont difficiles à étaler. Mauvais ajustement des synergies vasculaires. Laxité articulaire. Tonus de soutien faible. Muscles peu développés.

Etat du développement psychomoteur

Besoin d'activité. Age de la bougeotte. Développement du système nerveux (myélinisation) permettant de nouvelles acquisitions motrices. Installation d'une coordination globale. La faiblesse musculaire limite cependant les acquisitions.

Aspect psychologique et sociologique de la période

Volonté de puissance expliquant les refus de coopérer occasionnels, les oppositions de principe, la turbulence, la brutalité soudaine. Incapacité d'analyse, raisonnement global (syncrétisme intellectuel). Age du merveilleux et de la fabulation. Détachement du monde des adultes. L'enfant aime jouer sur les thèmes imitatifs ou d'imagination. Premières émancipations en groupes de jeux.

Indications : L'enfant de cet âge a besoin d'activité, il faut

lui offrir un éventail de jeux variés au cours desquelles se fera le rodage des grandes fonctions et le débrouillage moteur. Penser à l'éducation respiratoire. Il ne saurait être question d'automatiser des gestes. Veiller aux périodes de repos, surveiller la qualité du sommeil. Savoir créer après l'activité des ambiances calmes de récupération. Penser à l'éducation du rythme, de l'adresse de l'équilibre. L'alimentation doit apporter calcium, phosphore, vitamine D (antirachitique).

Contre-indications : Ne pas créer de milieux excitants. Ne pas

utiliser l'émulation de manière excessive. Eviter les exercices qui demandent de la force. Ne pas immobiliser les enfants pour des explications qu'ils ne comprennent pas. Faire faire. Penser au dosage, respecter les rythmes biologiques. Suivre les variations de température extérieure.

Grande enfance : 9 - 12 ans

Croissance

Rythme de croissance ralenti. Taille 5 cm, poids 2 kg par an. Les côtes prennent leur position oblique. (amplitude respiratoire plus grande). Points d'ossification complémentaires aux membres supérieurs (développement force de préhension) et aux membres inférieurs (possibilités locomotrices plus vives).

Caractères morphologiques

Allongement des membres inférieurs. Le thorax rattrape son retard sur l'abdomen. Les masses graisseuses disparaissent.

Etat du développement physiologique

Possibilités cardio-pulmonaires encore faibles malgré les apparences. Tonus peu développé. Souplesse musculaire. Relative fragilité. Apparition possible de déformations vertébrales.

Etat du développement psychomoteur

Avancement de l'évolution des structures nerveuses : coordination améliorée, mouvements précis, adresse. Acquisition rapide des automatismes difficiles, âge de grâce des acquisitions motrices. Image corporelle précise. Disponibilité motrice. Capacité d'attention.

Aspect psychologique et sociologique de la période

Accès à l'objectivité. Capacité d'analyse. Compréhension des relations de cause à effet. Besoin de justice, découverte de la règle du jeu, de la notion de droit et de devoir, éviction des tricheurs. Rivalités de groupes, âge de la bande et du petit groupe clos. Stade de l'association, confrontation, revendication d'une certaine autonomie de groupe (voir L. Pergaud "La guerre des boutons"). Apparition du désir de compétition, mais pas de notion d'entraînement.

Indications

Activités de plein air sous toutes les formes. Acquisitions fines des automatismes sportifs

de haute technicité. (ski par exemple). Période d'investissement technique sous forme jouée. Se méfier de réussites précoces et de la recherche du résultat immédiat. Acquisition progressive de l'endurance. (Veiller aux signes de fatigue). Donner des responsabilités effectives.

Contre-indications

Ne pas oublier que la force musculaire est peu développée et ne pas chercher à l'accroître pour obtenir un meilleur rendement sportif. Il existe des périodes critiques au cours desquelles certaines expériences (et l'initiation sportive) sont indispensables à la poursuite de l'évolution normale et à l'atteinte du plus haut niveau terminal possible. Pour l'avenir de l'enfant, le manque d'exercice peut être aussi néfaste que l'excès. Il faut insister sur ce dernier point car des considérations fatalistes sur l'hérédité d'une part et d'autre part la crainte d'imposer à un organisme relativement fragile une charge de travail trop grande pourraient inciter à tort à la paresse pédagogique et à la non-intervention.

L'entraînement sportif précoce

L'âge auquel un sportif doit débiter pour espérer un jour atteindre l'élite a suscité des opinions diverses et des controverses difficiles à résumer. Le tableau ci-après est inspiré de la communication du Dr. Kirsch (BDR) dans la revue suédoise SWENSK IDROTT (1971, traduction Dr. Robin).

L'idée déjà exprimée que la période de 9 à 12 ans est une période privilégiée s'y trouve confirmée, mais le travail de vitesse est repoussé après l'adolescence, celui de la force à l'âge adulte avec beaucoup de précautions. Il y a certainement là matière à discussion. Le concept que les sports de haute technicité, n'exigeant pas un développement important des qualités foncières tout au moins dans leur début, doivent être appris tôt est cependant actuellement admis par tous.

Entraînement fondamental :

- endurance 6 - 7 ans. A 6 ans, 1000 à 1500 m en continu ou 4 minutes de course. A 7 ans, 10 minutes de course. Ensuite, progression de 1 minute par année d'âge.

- **vitesse** : 17 ans (filles), 18 - 19 ans (garçons). Nécessité d'une forte motivation. Maximum de vitesse à 22 ans.

- **force** : 16 ans. Après 16 ans, avec charges progressives débutant à moitié poids du corps, sous réserve technique correcte.

Entraînement spécialisé :

- **spécialités techniques** : 6 ans (initiation), 10 ans (formation), 11 ans (élite).

Plongeon, natation, ski, gymnastique... Patinage artistique féminin : formation à 8 ans.

- **efforts courts, mouvements rapides** : 9 ans (initiation), 14 ans (formation), 18 ans (élite). Sports collectifs, agrès

- **efforts maximum** : 13 ans (initiation), 16 ans (formation), 20 ans (élite). Courses de 1/2 fond et de fond, cyclisme, boxe, lutte, ...

Pour conclure comme l'auteur cité le fait à propos de la spécialisation sportive précoce, il faut dire que les indications qui précèdent n'intègrent pas le moteur principal de la réussite qui tient au degré de motivation.

Cette dernière apparaît en effet comme le support fondamental de toute réussite de haut-niveau, son étude fait partie du cours de psychopédagogie auquel il faut se reporter pour l'approfondir.

Bibliographie : "Les activités physiques et sportives de la naissance à la maturité".
Institut pédagogique national - Brochure 106 EP - Ministère de l'éducation.