FICHE PÉDAGOGIQUE 05

version du 15/01/2021

BESOINS DES PRATIQUANTS JEUNES EN FONCTION DES ÂGES

Jeunes enfants (3 à 6 ans), enfants (6-10 ans), pré-adolescents (10-12 ans) et adolescents 13-17 ans)...

Les publics jeunes ne constituent pas un ensemble homogène, loin de là. À chaque tranche d'âge ses besoins spécifiques, qu'il est indispensable d'identifier pour adapter son enseignement, non seulement pour apporter aux jeunes pratiquants ce qui leur est accessible et leur sera le plus bénéfique, mais aussi pour favoriser et renforcer leur motivation (cf. fiche 01 - AÏKIDO, MOTIVATION, PLAISIR ET JEU)**.**

Ces caractéristiques et besoins fondamentaux concernent aussi bien les capacités motrices que psychiques ou affectives. Pour les identifier, cette fiche s'appuie à la fois sur les éléments d'une physiologie et d'une psychologie du développement bien établies, mais aussi sur des questionnaires réalisés auprès de jeunes pratiquants d'aïkido.

Besoins
Rythme
Aptitudes
Âges ENFANT
CROISSANCE
Développement
ADOLESCENT

Ce document appartient à une série de fiches pédagogiques créées par la Commission Jeunes de la Fédération Française d'Aïkido et de Budo. Il peut être imprimé simplement ou, sous format 4 pages pliées, pour constituer un dossier, dans lequel viendront s'insérer les fiches annexes. Pour aller plus loin, vous pouvez retrouver l'ensemble de la collection sur le site de la Fédération.

LE JEUNE ENFANT
(de 3 à 6 ans)

A cet âge, l'enfant à besoin de se construire, de s'éveiller en tâtonnant et en expérimentant. Il a également besoin d'un repère affectif stable, de sécurité émotionnelle et d'un fort sentiment de sécurité physique, qui lui permettront de s'autoriser ces découvertes. Les repères dans l'espace sont encore en constructions, de même que les repères temporels. À cet âge, l'enfant a besoin que son rythme soit respecté : un temps pour chaque chose ; activités de durée courte, répondant à son temps de concentration limité.

Du point de vue psychomoteur, c'est une importante étape de construction des capacités, avec notamment le développement d'une motricité de plus en plus fine :

À 3 ans, l'enfant sait :

- Monter et descendre un escalier « comme un adulte » (de face)
- Tenir en équilibre sur un pied
- Enfiler seul ses vêtements (y compris boutons et fermetures éclair)
- Enfiler ses chaussures seul (sans les lacer)
- Conduire un tricycle
- Exécuter 3 à 4 consignes données à la suite
- Compter jusqu'à 10
- Dire son nom, son âge, son sexe

À 6 ans, l'enfant sait :

- Sauter à pieds joints
- Taper la balle dans le but
- Lacer ses chaussures
- Coudre avec une grosse aiguille
- Entourer le fil autour d'une bobine
- Reconnaître sa droite et sa gauche
- Nommer les jours de la semaine
- Distinguer matin et après-midi
- Comparer deux poids, deux largeurs
- Donner son adresse et son numéro de téléphone

À cet âge, ce que l'enfant préfère en aïkido, c'est :

Les roulades ; les « jeux » en préparation ; être pieds nus ; les professeurs ; il trouve plus facile d'être uke que tori

L'ENFANT
«l'âge de raison»
(de 6 à 8 ans)

À cet âge, l'enfant se caractérise par un très grand besoin de mouvement, de jeu, d'activités motrices variées, sollicitant l'imagination, incitant à courir, sauter, ramper, grimper, gravir et à pratiquer des exercices d'équilibre, à se suspendre, à tourner sur eux-mêmes et à se balancer, à tirer, pousser, porter, lancer…

Parallèlement, cet âge voit se développer des interactions sociales dans lesquelles les capacités motrices jouent un rôle important : l'enfant qui possède un savoir-faire moteur (courir rapidement, bien attraper, escalader avec agilité...) est bien considérer et constitue un partenaire de jeu recherché.
De ce point de vue, il y a un double enjeu pédagogique à accroître l'habileté motrice des jeunes pratiquants (augmentant en retour leur estime de soi, leur intégration sociale) et à mettre en place des activités favorisant la coopération et la solidarité (plutôt que la rivalité, le dénigrement).
Simultanément, l'enfant mobilise une grande curiosité, un goût pour l'affabulation et l'imaginaire, une grande disponibilité affective pour les apprentissages, qui peuvent fortement renforcer son engagement dans les activités motrices.
En revanche, il témoigne d'une capacité de concentration assez médiocre : toute nouvelle sollicitation le détourne facilement de sa tâche initiale face à une situation d'apprentissage. L'enfant s'intéresse à un grand nombre de jeux qu'il varie et renouvelle constamment.

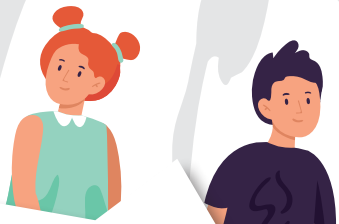
À cet âge, ce que l'enfant préfère en aïkido, c'est :

Pratiquer en groupe ; le salut en Japonais ; les armes ; les copains ; prendre confiance en soi ; le respect du partenaire et la maîtrise qui permet de ne pas blesser ; le hakama qui fait ressembler à un samouraï ; en revanche, il n'aime pas le travail à genoux, ni enfiler et plier son hakama

L'ENFANT
«l'âge des règles»
(de 8 à 10 ans)

À cet âge, l'enfant possède une excellente capacité d'apprentissage (attitude positive, assimilation facile, capacité de concentration améliorée), ainsi qu'une très bonne maîtrise de sa motricité, renforcé par de bonnes capacités physiques (force, rapidité....).

La capacité à appréhender très rapidement de nouvelles habiletés motrices ne va pas de pair avec une capacité à fixer les gestes appris. Il en résulte la nécessité de fréquentes répétitions pour stabiliser les apprentissages moteurs et les intégrer au répertoire de l'enfant.
Un manque de discernement, renforcé par une insouciance naturelle, conduit également souvent l'enfant à une certaine impétuosité : il est « cascadeur », « risque-tout », « tête brûlée », et nécessite un encadrement attentif aux prises de risques pouvant résulter sur des accidents.
Du point de vue psycho-affectif, cet âge se caractérise par une grande attention portée aux règles et à leur respect, avec le développement du sentiment de justice et une forte sensibilité à la tricherie, la transgression.



À cet âge, ce que l'enfant préfère en aïkido, c'est :

Les chutes ; pratiquer en groupe ; les armes ; les copains ; apprendre le respect (étiquette) ; prendre confiance en soi ; en revanche, il n'aime pas le travail à genoux ni enfiler et plier son hakama

LE PRÉ ADOLESCENT

« l'âge des héros »

(de 10 à 12 ans)

Cette période constitue le véritable « âge d'or des apprentissages ».

Physiquement, le rapport poids / taille / force est idéal et l'enfant est doté d'une maîtrise corporelle de très bon niveau, renforcée par une bonne maturité des organes sensoriels (équilibre...).
Psychiquement, il passe progressivement du concret à l'abstrait et voit se renforcer sa capacité à raisonner. Simultanément, il présente un besoin d'activité important, une disponibilité pour l'enjeu, un désir de savoir, une disposition à la bonne humeur et à la prise de risque. Tous ces facteurs exercent une influence très profitable sur les capacités de développement motrices.
Cet excellent niveau de maîtrise permet, avec un travail de préparation adapté, l'acquisition de gestes d'un niveau de complexité important, dont les exigences spatio-temporelles sont élevées.

À cet âge, ce que le préadolescent préfère en aïkido, c'est :

Les techniques ; les armes ; l'approche « zen », avec les respirations et l'absence de compétition ; prendre confiance en soi et apprendre à se défendre, à ne pas avoir peur ; connaître le japonais ; la bonne humeur et les nouveaux amis ; être uke avec des partenaires avancés (adultes)

L'ADOLESCENT

« devenir adulte »

(de 13 à 17 ans)

Cette période voit l'enfant entrer progressivement dans sa « peau d'adulte ». En quelques années, son poids va doubler, sa taille et sa musculature augmenter de façon importante et son corps développer ses caractères sexués. Simultanément, il va devoir construire ses compétences psychiques et sociales pour s'adapter et assumer progressivement sa nouvelle place dans la société.

Ces changements importants sont particulièrement rapides et asynchrones (ils ne surviennent pas en même temps pour tous les enfants, pas tous ensembles et pas toujours dans le même ordre) et ils ont de nombreuses conséquences sur l'estime de soi de l'adolescent et sur ses capacités psychomotrices, avec notamment un dynamisme instable (fatigabilité, manque de tonus) et une perte des repères corporels (engendrant une certaine perte d'aisance), qui peuvent avoir d'importantes conséquences sur la motivation.
Les besoins fondamentaux de l'adolescent sont : la prise de responsabilité et l'affirmation de ses capacités ; l'autonomisation (notamment vis à vis de la famille, de l'autorité) et la socialisation (vis à vis des pairs ; acceptation dans un groupe) ; la reconnaissance (être vu, estimé, aimé) et la sécurité affective (ne pas être moqué, décrédibilisé) ; le besoin d'expérimenter (liberté, essais-erreur) et le besoin de contention (repères, règles, limites)

À cet âge, ce que l'adolescent préfère en aïkido, c'est :

La bonne ambiance et les copains ; « se vider la tête » ; « les techniques utiles en cas d'attaque » et « apprendre à se défendre » ; les échauffements dynamiques et se faire projeter ; en revanche, il n'aime pas le taiso (étirements, renforcements musculaires), le travail à genou, être soumis au regard des autres, ni pratiquer avec les adultes

POUR ALLER PLUS LOIN

Ces réflexions sont proposées pour nourrir votre pratique et votre réflexion. Elles visent à compléter une démarche personnelle de formation, qui commence sur le tatami, en club ou lors de stages de formations, comme ceux que propose la Fédération, et qui se nourrissent nécessairement d'une dynamique d'échanges. N'hésitez pas à vous rapprocher de la Commission Jeunes de la Fédération si vous souhaitez contribuer à ces travaux.»