

CYCLE D'ADAPTATION

Caractéristiques cognitives et bio-informationnelles	Caractéristiques morphologiques et biomécaniques	Caractéristiques physiologiques et bioénergétiques	Caractéristiques motrices	Caractéristiques psychosociales et socio-motrices
<p>Possibilité d'acquisition de nombreux automatismes, image corporelle précise</p> <p>Attention difficilement soutenue. Régression synchrétique intellectuelle</p> <p>Essai de formulation critique : possibilité d'analyse</p> <p>Lien difficile entre l'action et les procédures mises en jeu pour sa réalisation</p> <p>Mémorisation des consignes de faible densité</p> <p>Prise d'information globale, essentiellement visuelle (vision fovéale), peu pertinente</p>	<p>Prédominance du thorax sur l'abdomen</p> <p>Allongement des membres inférieurs Augmentation de la taille des extrémités</p> <p>Début de la phase pré-pubère</p>	<p>Bonne élasticité et contractilité musculaire Tonus d'attitude peu développé</p> <p>Effort important pour maintenir une attitude</p> <p>Mauvaise réaction aux variations thermiques</p> <p>Prédominance des ressources énergétiques Anaérobies alactiques</p> <p>Manque de contrôle et de gestion sur la durée et apparition d'une fatigue musculaire générale</p>	<p>Amélioration de la coordination ainsi que de l'équilibration, souplesse mobilisable par les élèves, adresse au niveau des extrémités</p> <p>Épanouissement des gestes naturels</p> <p>Âge de grâce des possibilités motrices et contrôle de la forme</p> <p>Coordination et dissociation possibles à partir d'actions motrices simples</p>	<p>Besoin de justice et d'initiative</p> <p>Respect de la règle du jeu : droit et devoir</p> <p>Équilibre entre intérêts intérieur et extérieur à la famille</p> <p>Respect des règles familiales</p> <p>Attirance vers le milieu extérieur</p> <p>Coopération possible au sein de groupes affinitaires</p> <p>Ségrégation entre garçons et filles</p> <p>Difficulté d'acceptation de l'erreur</p> <p>Désir de compétition et besoin de performance chiffrée</p>



Apprentissages fondamentaux (à mettre en valeur sans être pourtant être exhaustif)

Coordonner son train inférieur
Coordonner son train supérieur
Maîtriser ses émotions

Conduites pédagogiques

Âge de grâce mais moyens physiques proches de l'enfance
Activités et milieux variés
Activité attrayante : adresse, vitesse, souplesse, jeux divers, natation, travail avec notion de rythme
Apprentissage global, développement des facteurs d'exécution

Précautions

Éviter la monotonie.
Éviter les exercices lactiques.

CYCLE CENTRAL

Caractéristiques cognitives et bio-informationnelles	Caractéristiques morphologiques et biomécaniques	Caractéristiques physiologiques et bioénergétiques	Caractéristiques motrices	Caractéristiques psychosociales et socio-motrices
<p>Comportement verbal au cours des jeux</p> <p>Esprit critique en développement</p> <p>Mémorisation des consignes encore partielle</p> <p>Prise d'information ciblée en cours d'élaboration</p> <p>Début d'utilisation de la vision périphérique, décentration possible</p> <p>Difficulté d'extraire la bonne information qui permettra de répondre au problème</p> <p>Apparition de la pensée hypothético-déductive permettant la conceptualisation</p>	<p>Augmentation de l'amplitude thoracique</p> <p>Diminution des masses graisseuses par l'allongement des membres</p> <p>Augmentation de la taille plus rapide que le poids</p> <p>Phase pré-pubère : retard du développement viscéral par rapport au système locomoteur</p> <p>Âge de la disgrâce physique (échassier), croissance dissymétrique</p> <p>Meilleures assises osseuses de la chaîne musculaire</p> <p>Poursuite du développement sexuel</p>	<p>Élargissement du thorax</p> <p>Augmentation des dimensions et du volume du myocarde</p> <p>Augmentation de l'appareil pulmonaire et de la consommation d'O₂</p> <p>Disharmonie fonctionnelle cardio-pulmonaire</p> <p>Dégradation des lactates encore peu active mais travail dans la filière anaérobie lactique supportable</p> <p>Début de la différenciation entre filles et garçons</p> <p>Moins bon transport de l'O₂ par les filles et apparition de la fatigue plus rapide</p>	<p>Modification de l'image que l'élève a de son corps en mouvement, schéma corporel perturbé.</p> <p>Indisponibilité motrice relative,</p> <p>Difficultés de coordination et dissociation</p> <p>Perte de souplesse et des difficultés de maintien : ceintures scapulaire et pelvienne</p> <p>Différenciation du comportement moteur de la fille et du garçon</p>	<p>Association et organisation dans les groupes de jeux</p> <p>Revendication d'une certaine autonomie (liberté d'exécution)</p> <p>L'élève éprouve le besoin d'être décideur de ses actions en interdépendance avec l'enseignant</p> <p>Besoin de constater une réussite immédiate, un encouragement ou un prestige pour donner du sens à ses actions</p> <p>L'expectation et la valence sont des facteurs déterminants de l'investissement ainsi que le niveau d'accomplissement</p> <p>Diminution du contrôle de soi : l'évolution de l'image de soi est un facteur conditionnant le travail et l'investissement : la crainte du regard et du jugement de l'autre entraîne le repli ou l'affirmation de soi</p> <p>Début de la séduction chez la fille et le garçon avec moyens différents</p>



Apprentissages fondamentaux (avec renforcement des précédents)

Gérer l'espace et se repérer dans l'espace
Prendre des informations pour élaborer un choix

Conduites pédagogiques

Âge fragile (contrainte et contradiction)
Mauvais rendement moteur et énergétique
Adaptation pédagogique continue : notions de progrès, de règles, de coopération, de choix

Précautions

Pas d'excès des exercices de forces et de lactate

CYCLE D'ORIENTATION ET SECONDE

Caractéristiques cognitives et bio-informationnelles	Caractéristiques morphologiques et biomécaniques	Caractéristiques physiologiques et bioénergétiques	Caractéristiques motrices	Caractéristiques psychosociales et socio-motrices
<p>Esprit critique, hostilité au conformisme, obstruction, rêverie, imagerie</p> <p>Mémorisation des consignes</p> <p>Prise d'information plus ciblée et utilisation de la vision périphérique</p> <p>Décentration de l'objet pour sélectionner une ou deux informations pertinentes afin que l'action se poursuive positivement</p>	<p>Phase pubère (13-16 pour les garçons, 12-15 pour les filles) : ralentissement de la croissance</p> <p>Colonne vertébrale en pleine édification</p>	<p>Les filles atteignent leur VO2 max vers 14 ans alors que les garçons poursuivent leur progression.</p> <p>L'entraînement permet la stabilisation de la VO2 chez les filles alors que les garçons poursuivent leur progression sans entraînement.</p> <p>Légère chute des possibilités musculaires relatives, en rapport au poids de corps</p>	<p>Hyper-instabilité motrice (agitation, turbulence, maladresse, mouvements parasites)</p> <p>Hyper-hétérogénéité dans l'action</p> <p>Poursuite de l'évolution du schéma corporel pour tous et coordinations motrices encore délicates : les paramètres simples de la motricité comme l'amplitude et la fréquence restent difficiles à maîtriser.</p>	<p>La manière d'obtenir un résultat est importante.</p> <p>Le sentiment de compétence, l'attribution causale conditionnent la mise au travail, l'investissement de l'élève et la poursuite face à une tâche.</p> <p>Mise en relation des procédures et du résultat, compréhension des actions à mettre en œuvre pour réussir dans la situation, projection vers des objectifs plus lointains possible</p> <p>Recherche de l'ami, du confident, du petit groupe</p> <p>Recherche des possibilités d'affirmation de soi</p> <p>Hypo-instabilité psychique : apathie, asthénie, allure gauche, inquiétude</p> <p>Exhibition ou pudeur, agressivité ou inhibition, enthousiasme et dépression, idéaux sociaux, volonté d'affirmation</p>



Apprentissages fondamentaux (avec renforcement des précédents)

Maîtriser ses appuis
Coordonner le train inférieur et le train supérieur

Conduites pédagogiques

Rendement énergétique et moteur hétérogène
Fragilité musculaire et nerveuse : perfectionnement des qualités motrices, développement de l'adresse
Développement des facteurs d'exécution dans leur ensemble

Précautions

Exercices de force avec production de lactate en rapport avec leur développement et leurs possibilités

CYCLE PREMIÈRE ET TERMINALE

Caractéristiques cognitives et bio-informationnelles	Caractéristiques morphologiques et biomécaniques	Caractéristiques physiologiques et bioénergétiques	Caractéristiques motrices	Caractéristiques psychosociales et socio-motrices
<p>L'élève entre dans un raisonnement de type expérimental : je fais, je constate, je modifie et je renouvelle l'expérience.</p> <p>Recherche de l'adulte, perspective du métier, poursuite des études</p> <p>Autonomie dans les besoins</p>	<p>Infléchissement de la courbe de croissance</p> <p>Thorax élargi</p> <p>Développement pondéral constant</p> <p>Développement en hauteur du tronc</p> <p>Harmonisation des proportions</p> <p>Fin d'édification de la colonne vertébrale</p> <p>Poursuite et fin du développement sexuellement sexuel</p>	<p>Aisance du jeu cardio-pulmonaire.</p> <p>Ralentissement du rythme cardiaque.</p> <p>Stabilité des réactions nerveuses.</p> <p>Meilleure gestion de l'effort sur la durée.</p> <p>Meilleures adaptations de l'organisme aux variations thermiques et climatiques.</p>	<p>Augmentation de la puissance musculaire chez le garçon.</p> <p>Augmentation de la moindre puissance chez la fille.</p> <p>Précision, efficacité des gestes, aisance motrice.</p> <p>Meilleur contrôle des actions motrices, recherche de l'efficacité.</p>	<p>L'évaluation des actions est plus fiable, les critères utilisés sont clairs, l'observation est fine et les indicateurs précis.</p> <p>Le travail en groupe est facile : projet d'équipe, coopération, désir d'activité esthétique, désirs d'associations.</p> <p>Plus grande disponibilité pour les intérêts sociaux, vie sentimentale, vie de groupe</p>



Apprentissages fondamentaux (avec renforcement des précédents)

Maîtriser son potentiel / capital physique
Maîtriser sa respiration

Conduites pédagogiques

Utilisation du sport, des maîtrises et des performances de façon « raisonnable et raisonnée »
Activités artistiques variées

Précautions

Exercices de force avec production de lactate en rapport avec leur développement et leurs possibilités