

# Public enfant : caractéristiques et impact sur l'animation

Enfant 3 – 6 ans	Enfant 7 – 12 ans	Enfant 13 – 18 ans
<p>A cet âge, les jeunes enfants sont en pleine <b>maturation osseuse</b> : leurs cartilages se transforme petit à petit en os. De plus, ils sont en pleine <b>maturation du système nerveux</b> : cela entraîne de la <b>maladresse</b>, et un <b>manque de coordination et d'équilibre</b>. Ils ont encore des difficultés à réguler leur température corporelle et à gérer leur effort ! Ils partent vite, s'épuisent vite... Mais récupèrent également très vite ensuite. Les jeunes enfants sont également égocentrés : même s'ils sont en groupe, ils ont des difficultés à collaborer et ont tendance à réaliser les tâches de manière individuelle. Les jeunes enfants débutent seulement leurs apprentissages fondamentaux, ils ont des capacités de compréhension et d'attention limitées.</p>	<p>C'est l'âge d'or pour les <b>acquisitions motrices</b>, grâce au développement des capacités d'adaptation et d'apprentissage. Les enfants grandissent et interagissent de plus en plus avec les autres, ils sont capables de participer à des tâches collectives et de poursuivre des <b>objectifs communs</b>. Ils <b>développent leurs capacités de compréhension et d'attention</b>. De plus, c'est à cet âge que se développent les <b>grandes fonctions vitales</b> (cardiovasculaires et respiratoires) et leurs aptitudes. Ils améliorent leur vitesse de réaction, leur force musculaire et leur capacité d'endurance. Ils continuent leur <b>croissance osseuse et nerveuse</b> et font preuve de souplesse articulaire.</p>	<p>A l'adolescence, les enfants grandissent par <b>pics de croissance</b>. Ils alternent des périodes de <b>croissance rapide</b> et des périodes de <b>prise de poids</b> : ces changements sont plus ou moins bien vécus. Le <b>corps de l'enfant se transforme</b> pour devenir celui d'un adulte : pilosité chez les garçons et développement de la poitrine chez les filles, notamment. Chaque adolescent exprime ses sentiments comme il peut, avec une certaine <b>fragilité émotionnelle</b>. La période adolescente est celle des profonds changements sur les plans physiologique, affectif et social. De manière générale, les adolescents recherchent leur propre identité et ont besoin d'affirmer leur propre autonomie et leurs propres valeurs.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Adaptez les <b>consignes aux capacités de compréhension</b> des jeunes enfants : il faut que les <b>consignes soient brèves et précises</b> !</li> <li>● Proposez des <b>exercices de courte durée</b>.</li> <li>● Établissez un <b>climat de confiance</b>.</li> <li>● Faites appel à <b>l'imaginaire des enfants</b> : un cerceau est un rocher à franchir pour éviter les crocodiles, une caisse est un coffre au trésor...</li> <li>● Privilégiez les formes de <b>pratiques ludiques</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Proposez un <b>travail de souplesse</b> pour que les enfants maintiennent leur capital souplesse.</li> <li>● Apprenez-leur les <b>règles</b> de fonctionnement d'un groupe mais aussi des <b>valeurs</b> comme l'entraide, la solidarité et le respect.</li> <li>● Encouragez la <b>prise de responsabilité</b>, et les formes de pratiques en groupe avec différenciation des rôles (Observateur – arbitre – pratiquant ...)</li> <li>● Alternez des formes <b>ludiques</b> de pratique et des exercices plus <b>spécifiques</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Soyez <b>juste</b> en tant qu'animateur car ils sont sensibles à l'injustice.</li> <li>● Responsabilisez-les et engagez-les vers <b>l'autonomie</b> en les faisant participer aux décisions.</li> <li>● Évitez de les mettre dans des situations où ils se sentent <b>observés</b> ou <b>jugés par les autres</b>.</li> <li>● <b>Évitez les formes de travail trop violentes</b> pour les articulations.</li> <li>● Favorisez le <b>travail global</b> au niveau du renforcement musculaire.</li> </ul>

# Public adulte et senior : caractéristiques et impact sur l'animation

Les adultes	Les seniors
<p>Les adultes ont <b>terminé leur croissance osseuse</b> et ont <b>développé toutes leurs aptitudes</b>. Leur potentiel physiologique dépend de leur pratique sportive antérieure et de leur mode de vie. Ils ont <b>besoin de contact sociaux</b>, notamment dans une société qui favorise leur mobilité professionnelle.</p> <p>Pour eux, il est important d'avoir une bonne <b>image de soi</b> et de se sentir <b>compétents</b>. Ils prêtent également attention aux aspects esthétiques, souhaitent connaître leur corps, gérer leur stress et travailler leur <b>bien-être</b>.</p> <p>Ils ont développé des <b>capacités de compréhension, d'attention et d'autonomie</b>. Ils veulent comprendre <b>les enjeux des exercices réalisés</b> et connaître les effets de la pratique physique sur le développement du corps.</p>	<p>Petit à petit, les qualités physiques des seniors diminuent mais leur amoindrissement est ralenti par une pratique régulière. En effet, le <b>processus de décalcification</b> qui survient vers 65 ans peut être ralenti par une <b>activité physique régulière et adaptée</b>.</p> <p>Bien entendu, ce <b>public est très hétérogène</b> : tout le monde n'a pas la chance de vieillir en bonne santé, cela dépend du potentiel génétique.</p> <p>Le vieillissement agit notamment sur le domaine cognitif avec la perte de mémoire, la diminution de la concentration et des capacités de coordination. Peuvent apparaître également des pathologies neurodégénératives. Certains portent des prothèses de hanches, et beaucoup craignent les chutes.</p> <p>Les seniors ont davantage de temps libre et lorsqu'ils pratiquent une activité physique ils privilégient <b>l'aspect convivial et hygiénique</b> de la pratique sportive.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Donnez du sens</b> aux exercices. Expliquez les exercices mis en place et apportez des <b>connaissances sur le corps humain</b>.</li> <li>● Invitez-les à pratiquer en <b>dehors de la séance</b> : encouragez-les à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur par exemple, en leur expliquant qu'il est nécessaire de prolonger l'activité physique tout au long de la semaine.</li> <li>● Instaurez un climat de <b>convivialité</b> au sein du groupe : favorisez les activités à 2, à 3, à plusieurs.</li> <li>● Prenez en compte les <b>avis et les envies des pratiquants</b>. Mettez en place des formes de pratique correspondants aux objectifs des pratiquants en fonction de leurs attentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Variez la durée des exercices en fonction de leur intensité.</li> <li>● Ne faites pas uniquement des choses statiques, encouragez les déplacements pour faire augmenter le rythme cardiaque.</li> <li>● Faites des exercices pour <b>prévenir les chutes</b> et les risques de fracture.</li> <li>● Proposez des exercices pour entretenir la souplesse.</li> <li>● Encouragez le travail de la <b>mémoire</b>.</li> <li>● <b>Encouragez, stimulez et félicitez</b> : pour ce public, la socialisation et la motivation sont très importantes !</li> </ul>