

## 5–10

### Condition physique

Auteur: Beni Linder

1

#### **Développement physique et moteur des 5 à 10 ans** **Des yeux qui brillent, des joues rouges et beaucoup d'enthousiasme**

La phase des 5-10 ans se scinde en phase préscolaire de 4 à 7 ans et en phase de scolarisation initiale de 7 à 10 ans (Zahner et al, 2004)

Les caractéristiques de la phase «préscolaire»:

Phase de perfectionnement des multiples formes de mouvement et acquisition des premiers mouvements combinés.

Les caractéristiques de la phase de «scolarisation initiale»:

Phase de progrès rapides dans le développement moteur.

Cependant, l'attribution stricte de capacités/habilités motrices à l'âge chronologique est sujette à caution. Selon Zahner et al. (2004), les enfants ont un rythme de développement très individuel qui dépend de nombreux facteurs.

A l'âge entre 4 et 7 ans, les enfants se réunissent pour la première fois en groupe, même si leur interaction est encore marquée par le principe: «je suis fortement égocentrique».

A partir de la phase de 7 à 10 ans commence la socialisation dans le groupe – «les autres sont aussi intéressants».

La condition première pour l'épanouissement d'un enfant et qu'il se sente bien dans sa peau. Une saine estime de soi va être déterminante pour la capacité relationnelle et de performance future. La plus importante contribution que les parents et les personnes de référence (entraîneur, coaches) peuvent apporter au développement de l'estime de soi de l'enfant, c'est de lui donner la sécurité et l'affection nécessaires et de l'accepter sans réserves en tant qu'individu – et non en tant qu'acteur performant (!).

En tant qu'entraîneur/personne de référence dans le domaine M10, nous évaluons les enfants pendant la leçon au travers de leur personnalité, leur comportement, leur engagement et leur joie participative. La capacité de performance figure au second plan. Le plaisir d'évoluer dans un groupe, la sensation de la victoire/défaite collective, la maîtrise d'une tâche motrice (jongler, etc.), savoir apprendre et présenter, figurent parmi les objectifs de cette tranche d'âge (Largo, 2010).

#### **Développement neuronal, musculaire et coordinatif**

Jusqu'à l'âge approx. de dix ans, le système nerveux central (SNC) se trouve dans une phase de plasticité (malléabilité) très élevée. Du point de vue sportif, cette phase peut être considérée comme particulièrement propice à l'entraînement du SNC. D'innombrables synapses s'établissent dans les dix premières années de la vie et le SNC se développe à 95% dans cette phase. Plus les enfants reçoivent de stimulations motrices et d'impressions variables à cet âge, plus le réseau de connexions formé par les cellules nerveuses sera développé et différencié. Les conditions optimales seront alors mises en place pour apprendre vite et avec précision certains mouvements à accomplir. L'élargissement du capital moteur et de l'expérience motrice constitue donc la priorité. Si en plus un mouvement est souvent répété, le flux d'information dans le cerveau et les cellules nerveuses devient plus économique. C'est alors seulement que des mouvements rapides et précis deviennent possibles, la capacité réactive s'améliore et des mouvements complexes deviennent des habiletés acquises. Ces schémas moteurs sont mémorisés dans le cervelet et allègent de ce fait le cerveau qui peut se tourner vers d'autres tâches (p.ex. l'orientation dans l'espace).

Selon Lang et al. (2001), le développement de la capacité de performance sensori-motrice progresse le plus rapidement à l'âge préscolaire et atteint généralement le pic à l'âge de sept ans. Le sport et le mouvement proposés à l'enfant à dans cette phase revêtiront donc une importance cruciale pour le

développement futur d'une carrière sportive.

Des schémas moteurs importants (besoins primaires des enfants selon Zahner/Illi, 1999) à l'âge préscolaire et de scolarisation initiale sont:

- Se mettre debout en se tirant, s'appuyer, grimper
- Rester en équilibre
- Sautiller et se recevoir en souplesse
- Escalader
- Glisser sur le fessier et les pieds
- Se balancer, oscillations rythmées
- Rouler et se tourner, expérimenter le vertige
- Se mesurer au saut en longueur ou en hauteur
- Se laisser tomber, planer, sauter en bas
- Rouler sur des roulettes
- Courir et se dépenser jusqu'à l'éxténuation (intermittent)
- S'exercer à des tours d'adresse et en faire la démonstration

#### **Endurance: développement cardiovasculaire**

Le prof. Dr. Alex Ferrauti (Ruhr-Universität Bochum) mentionne dans le plan d'enseignement de la fédération allemande de tennis (DTB) deux aspects contradictoires dans le développement de l'endurance chez les enfants. Il faut les clarifier pour comprendre le développement cardiovasculaire des enfants.

1. Les enfants disposent d'une capacité aérobie élevée → les longues distances ne conviennent pas aux enfants
2. La capacité anaérobie des enfants est faible → les enfants adorent les activités courtes, mais elles peuvent être intensives.

Le prof. Dr. Alex Ferrauti en tire la conclusion suivante:

La capacité anaérobie et aérobie des enfants n'est pas moindre, mais différente! Elle est parfaitement adaptée à la composition modifiée du corps. Les enfants sont (aussi) des «généralistes métaboliques». Il est très difficile de les surmener, ils ralentissent eux-mêmes leurs processus physiologiques.

Le tennis et l'endurance semi- et spécifiquement tennistique correspondent de façon idéale aux données physiologiques, biomécaniques et motivationnelles des enfants.

## **Objectifs pour les 5 à 10 ans**

Conformément à la Fédération Internationale de Tennis ITF (Coaching beginner and intermediate Tennis players, Crespo & Reid, 2009), il s'agit entre autres de développer les compétences suivantes à ce stade:

#### **Qualité du mouvement**

- Course efficace: tête statique, les bras soutiennent le travail des jambes, contrôle du tronc
- Sauts en largeur/hauteur
- Les bras soutiennent le saut, l'atterrissage est sûr et stable
- Varier les différentes formes de course par: les rythmes, la vitesse, les changements de direction, des obstacles à franchir ou différents types de surfaces
- Combiner des formes de course et de saut complexes
- Sauter-courir / accent sur la fréquence – accent sur l'appui au sol / démarrer- stopper
- Pour les formes de saut: contrôle du corps en l'air – atterrissage sûr – il est possible d'enchaîner par un sprint ou un changement de direction
- Attraper et lancer des balles en employant différentes techniques, en restant sur place ou en courant, avec différents ballons / projectiles
- Variations du saut à la corde
- Des éléments de gymnastique au sol (poirier, arbre droit, pont, rouleau, saut) sont intégrés dans les leçons

### Vitesse

- Les enfants sont capables d'exécuter vite et avec précision des formes de vitesse telles que «les exercices à l'échelle» et les exercices de saut. La vitesse des fréquences et les temps de contact courts sont exercés

### Force

- Musculation avec le poids de son propre corps ou un petit peu de poids/matériel supplémentaire. Les enfants apprennent à grimper, être suspendus, se balancer, prendre de l'appui, etc.

### Endurance

- Les formes de jeu doivent avoir un caractère intermittent, sont adaptées aux enfants et spécifiquement tennistiques. Il faut que les enfants «travaillent à la sueur de leur front».

### Travail de jambes

- Le travail de jambes de l'enfant qui joue au tennis est assez développé pour que l'on voie clairement les adaptations à différentes trajectoires, vitesses et comportements de rebond de la balle.

## Recommandations pour l'entraînement des 5 à 10 ans

### Recommandations générales

- Différenciation méthodique entre les 5–7 ans et les 7–10 ans.
- Travailler les bases.
- Utiliser un langage et des images adaptés à l'âge. Phrases courtes, langage simple et précis.
- Féliciter les enfants quand ils s'investissent et font des efforts.
- Enseigner en démontrant ou laisser les enfants faire les exercices qu'ils ont choisis.
- Par de nombreuses variations et répétitions sous différentes formes, créer un environnement stimulant pour les défis moteurs. Le taux de réussite devrait tourner autour de 50%.
- Laisser faire sans imposer strictement – inciter à bouger sans commander «c'est comme ça qu'il faut faire» → apprentissage par la découverte.
- Apprentissage graduel du mouvement «du connu au neuf» – «du facile au difficile».
- Beaucoup de mouvement, peu d'attentes – «il se passe quelque chose».
- Encourager le vécu dans le groupe (atmosphère d'entraînement positive).

### Exigences envers l'entraîneur

L'entraîneur devrait...

- comprendre les particularités de l'âge M10 (développement social, psychologique et physiologique) et avoir de la patience.
- vouloir travailler avec des enfants. Les enfants remarquent très vite quand on enseigne sans plaisir. Les enfants sont francs et directs.
- parler dans le langage des enfants, sans babiller. Utiliser un langage simple et clair, mais pas infantile.
- imposer des lignes de conduite fermes et directes aux enfants et appliquer les règles de conduite strictement.
- être à l'écoute des enfants, les laisser parler et les encourager à s'exprimer.
- avoir une démarche pédagogique méthodique, adaptée aux enfants, encourager la diversité et les variations, laisser trouver et essayer des solutions.

### Recommandations pour la préparation physique

- Endurance à caractère intermittent – efforts courts et intensifs, puis phases de récupération assez longues
- La vitesse et ses sous-facteurs, ainsi que la coordination figurent au centre de la formation
- La musculation doit toujours prendre la forme d'un défi coordinatif
- Intégrer dans la leçon des activités à forte sollicitation des os – toutes les formes de saut (corde à sauter, etc.).
- Maintenir l'agilité des enfants jusqu'à la portée maximale du mouvement par des mouvements

très amples – flexibilité. Les étirements statiques classiques ne conviennent pas aux enfants (M10) et ne sont donc pas utiles. L'étirement s'exerce par la flexibilité dynamique.

#### Recommandations d'amplitude et d'effort

Total	Entraînement tennistique	Condition physique	Jeu libre (tournois incl.)	Psyché
9–12 heures	50%	30%	20%	Intégré dans l'entraînement tennistique. Journées d'entraînement spéc. 1 x par saison
	45–90 minutes/leçon	30–60 minutes/leçon	1–3 x jeu libre/semaine	Chaque entraînement tennistique devrait aussi avoir un objectif mental
	3–5 unités/semaine	1–3 unités/semaine		

Une partie des vacances peut être consacrée à un entraînement intensifié ou au contraire, servir à faire une pause sans tennis du tout. Chez les enfants, il faudra toujours tenir compte de l'ensemble des activités sportives: les leçons de tennis, la préparation physique et les leçons de sport dans d'autres disciplines (gymnastique, football, etc.), tout doit être compté dans la charge globale hebdomadaire.