

## 5–10 Psyché

Auteur: Jürg Bühler

1

### Psychologie développementale des 5 à 10 ans

La tranche de vie de 5 à 10 ans est appelée enfance. La psychologie développementale subdivise souvent cette phase en âge du jeu et âge scolaire (premières années de scolarité). Dans le sport, on parle alors généralement d'entraînement de base ou initiation. Quelques traits qui caractérisent les 5 à 10 ans:

- Le plaisir immédiat est la motivation principale
- Ils veulent que leurs besoins soient immédiatement satisfaits
- Ils disposent d'une grande capacité d'apprentissage et ont besoin de beaucoup bouger
- Aucun problème à accepter les personnes exerçant l'autorité
- Ils sont très centrés sur eux-mêmes et insoucians
- Ils sont dotés d'un bon équilibre psychique
- Ils apprennent très vite et absorbent beaucoup
- Ils ont une imagination très vive
- Ils aiment essayer des nouvelles choses
- Ils veulent acquérir beaucoup de compétences. D'après Eriksen, il y a conflit entre «compétences et sentiment d'infériorité. Devise: «Je suis ce que j'apprends».

### Objectifs pour les 5 à 10 ans

Dans le domaine mental, les objectifs principaux pour le groupe d'âge des 5 à 10 ans sont:

- Savoir se concentrer pendant une longue période (tout un match)
- Savoir se détendre et s'activer
- Développer un langage du corps positif

On peut aussi commencer à travailler sur d'autres objectifs. Les enfants devraient ...

- être capables de se fixer des objectifs simples
- connaître des techniques simples de contrôle de la respiration
- maîtriser et appliquer les rudiments de la visualisation
- savoir sciemment orienter la concentration vers différentes stimulations
- être eux-mêmes motivés (dans leur for intérieur)
- savoir savourer des activités indépendamment du résultat
- développer une attitude positive face à l'apprentissage, à la victoire et à la défaite
- apprendre que lorsque le jeu fait plaisir, il permet aussi de se détendre

### 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 l'entraînement psychologique

Afin que ces objectifs puissent être atteints, l'entraîneur devrait encourager le développement psychologique ...

- en introduisant dans chaque unité d'entraînement un objectif psychologique  
*p.ex. Faire faire un exercice de visualisation («best match in life») avant l'entraînement*
- en pratiquant un entraînement psychologique sans que les enfants ne s'en rendent compte  
*p.ex. Un langage du corps négatif fait perdre des points, des gestes positifs donnent des points de bonus*
- en faisant beaucoup d'exercices pratiques  
*p.ex. Exercer le rituel du service ou jouer des matches d'entraînement dans des circonstances difficiles*
- en faisant l'éloge des habilités psychologiques  
*p.ex. «Tu as le look d'un vrai vainqueur!» ou «Là, tu t'es bien préparé au prochain point».*
- en interrompant l'entraînement lorsque les enfants n'affichent pas le comportement désiré  
*p.ex. Quand l'objectif est de pratiquer les rituels de la pause (p.ex. réarranger le cordage, respirer à fond), interrompre quand de tout cela n'est fait.*
- en définissant des objectifs d'apprentissage individuels  
*p.ex. Un enfant devra se calmer après le point en respirant correctement tandis que l'autre devra s'activer par des phrases motivantes*

### 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		