

# NOTION DE PSYCHOLOGIE

## DIFFERENCIER LES COMPORTEMENTS EN FONCTION DE L'AGE

### I/ la petite enfance (4 à 7 ans)

- 1) Morphologie
  - ralentissement de la croissance
  - ralentissement du poids, amaigrissement
  - l'enveloppe grasseuse diminue
  - nouveaux points d'ossification en liaison avec la locomotion
- 2) Fonctionnel
  - appareil cardio-pulmonaire encore faible
  - articulations laxes
  - musculature peu développée
  - tonus de soutien assez faible
- 3) Moteur
  - acquisitions motrices rapides
  - bonne coordination globale du mouvement spontané
  - âge de la "bougeotte", grand besoin d'activité
  - imitation de l'adulte
- 4) Psychologique
  - comportement d'identification aux parents
  - phases d'opposition avec refus de coopérer
  - turbulence et agitation

### **CONCLUSION :**

En gymnastique éviter les mouvements de force, faire de nombreuses choses, varier le travail

### II/ la grande enfance (7 à 12 ans)

- 1) Morphologie
  - la taille augmente sensiblement, le poids aussi
  - la graisse disparaît
  - des points d'ossification en liaison avec la locomotion apparaissent
  - pour la première fois le thorax prédomine sur l'abdomen
- 2) Fonctionnel
  - le volume du cœur augmente
  - l'appareil musculaire devient plus élastique et contractile
  - le tonus d'attitude est encore faible (des déviations vertébrales peuvent apparaître)
- 3) Moteur
  - période d'épanouissement de tous les gestes naturels, acquisition rapide d'automatismes
  - les mouvements deviennent précis
  - l'équilibre s'affermi (patinage, ski...)
  - acquisition du schéma corporel (prendre conscience de son corps, posséder son schéma corporel)
- 4) Psychologique
  - équilibre entre intérêts intérieurs et extérieurs à la famille
  - stade de l'organisation, de l'association, en groupe de jeu
  - revendique une certaine auto liberté
  - début de ségrégation entre garçon et fille

### **CONCLUSION :**

A cet âge, il faut ménager le travail et le repos.... alterner le travail et le repos

### **III/ La puberté (13 à 17 ans GAM) (13 à 14 ans GAF)**

- 1) Morphologie
  - poussée importante de la croissance
  - inégalité des membres quelques fois, d'où déséquilibre et compensation du rachis (colonne vertébrale)
  - développement progressif des organes génitaux
  - fragilité cartilagineuse (risque de périostites)
- 2) Fonctionnel
  - troubles de l'appétit, insomnie, variation de l'humeur
  - grande fatigabilité
- 3) Moteur
  - modification du schéma corporel
  - instabilité motrice
  - incoordination passagère
- 4) Psychologique
  - toutes ces transformations inquiètent
  - réaction de prestance (fou rire)
  - jeu verbal (ne veut pas avoir tort)
  - esprit très critique
  - négativisme et obstruction (je n'y arriverai jamais)
  - passe de l'enthousiasme à la dépression

#### **CONCLUSION**

Le gymnaste devient anxieux, irritable et impatient, il faut le responsabiliser

### **IV/ L'adolescence (17 à 19 ans GAM) (15 à 18 ans GAF)**

- 1) Morphologie
  - augmentation du poids, harmonisation progressive
  - maturation des organes génitaux
  - le développement musculaire s'accroît
- 2) Fonctionnel
  - le thorax s'élargit vers une aisance du jeu cardio-respiratoire
  - le rythme cardiaque se ralentit
  - sur le plan nerveux, une plus grande stabilité
- 3) Moteur
  - différence nette entre motricité garçon et fille
  - impression de puissance
  - augmentation de la masse musculaire (si musculation)
  - meilleur contrôle, faculté d'analyse
- 4) Psychologique
  - volonté de puissance
  - socialisation de l'agressivité
  - disponibilité et perspectives d'avenir
  - besoin de modèles sociaux

#### **CONCLUSION**

Travail pour un objectif personnel ou autre club etc.... (Objectif reste toujours personnel)

On peut travailler la force, l'endurance, l'endurance de la force

#### **CONCLUSION GENERALE**

Sur deux enfants de même âge, il peut y avoir 4 ans de différence sur le comportement

