

FICHE : CONNAISSANCE DES PUBLICS

LA PETITE ENFANCE (1 à 3 ans)



Caractéristiques

Besoin de sécurité affective : la présence des parents est obligatoire. Le doudou est utilisé comme transfert.
Acquisition de l'autonomie : marche, développement du langage, veut réussir à faire tout seul entre 2 et 3 ans.

Conséquences sur l'animation sportive

Mettre en place des séances courtes : 45 min idéalement.
Proposer des situations stimulantes où il va pouvoir grimper, courir, sauter, rouler... avec une approche ludique

LA MOYENNE ENFANCE (4 à 7 ans)



Caractéristiques

Comportement excessif, pas de contrôle moteur, acquisitions motrices rapides, besoin de mouvement.
Demande affective, besoin de sécurité, pas conscience de son corps, faible attention, phase d'opposition, espièglerie, curiosité. Intérêt pour le jeu mais mauvais joueur, âge des merveilles et de l'imaginaire.

Conséquences sur l'animation sportive

Rester simple et concret, climat calme et compréhensif.
Multiplier les ateliers, éviter les trop grandes répétitions, faciliter le libre apprentissage.
Aménager les espaces, et respecter les rythmes de vie et les temps de repos.

LA GRANDE ENFANCE (8 à 12 ans)



Caractéristiques

Développement du cardio-vasculaire, évolution musculaire, acquisition d'automatismes, l'équilibre s'affermi.
Se motive facilement, besoin d'indépendance, sensible à l'injustice, réflexion possible, attention soutenue.
Différenciations filles/garçons.
Sensible aux autres, intégration plus facile, assume ses responsabilités, découvre les règles du jeu.

Conséquences sur l'animation sportive

Limiter les explications, la pratique doit rester attrayante, les démonstrations sont importantes. Soigner les attitudes. Avoir des groupes homogènes.
Tout début de la compétition. Apprendre à relativiser l'échec.

LA PUBERTÉ (13 à 15 ans pour les filles et 13 à 17 ans pour les garçons)



Caractéristiques

Poussée importante de croissance, développement progressif des organes génitaux. Modification du schéma corporel, incoordination passagère.
Âge de l'anxiété, de l'irritation, de l'impatience, troubles de l'appétit, grande fatigabilité. Esprit critique, négativisme. Opposition aux structures familiales, scolaires, sportives.

Conséquences sur l'animation sportive

Ne pas forcer ni heurter. Danger de la compétition qui peut aboutir à l'échec au lieu de l'affirmation de soi.
Être toujours prudent, attentif et confiant.
Donner des responsabilités.

L'ADOLESCENCE (15 à 19 ans pour les filles, 17 à 19 ans pour les garçons)



Caractéristiques

Le poids augmente, le développement musculaire s'accroît chez les garçons. Différence nette entre motricité des garçons et des filles. Impression de puissance des garçons. Plus grande stabilité nerveuse. Autonomie, recherche d'une vie sentimentale. Rapprochement vers l'adulte pour son expérience technique.

Conséquences sur l'animation sportive

Eviter le surmenage aussi bien physique qu'intellectuel.
Favoriser les acquisitions techniques.

LES JEUNES ADULTES (20 à 35 ans)



Caractéristiques

Fin de la croissance osseuse, aptitudes psychomotrices optimales. Forte capacité de compréhension et d'apprentissage.
Désir de succès et de se surpasser, recherche d'autonomie et d'expérience nouvelle.
Besoin d'appartenance à un groupe social, recherche de reconnaissance, besoin d'enrichir son réseau de relations.

Conséquences sur l'animation sportive

Rechercher l'amélioration des performances sportives et le plaisir.
Instaurer un climat de convivialité et de cohésion sociale.
Fixer des défis, des challenges.

LES ADULTES (35 à 60 ans)



Caractéristiques

Diminution progressive des aptitudes psychomotrices et qualités : force, souplesse, endurance. Adaptation à l'effort plus lent, amoindrissement des capacités d'apprentissage.
Besoin d'estime et d'accomplissement de soi. Niveau d'exigence accru, besoin de voir les effets de la pratique sportive sur son corps. A la recherche d'équilibre et hygiène de vie, de convivialité.
Exposition au stress importante (gestion vie familiale et pro).

Conséquences sur l'animation sportive

Objectif : maintien de la santé et recherche de convivialité.
Instaurer un climat de confiance et de plaisir.
Justifier les exercices mis en place et apporter des connaissances théoriques sur la pratique physique.

LES SENIORS (+ 60 ans)



Caractéristiques

Affaiblissement des capacités et des habiletés (coordination, vitesse, équilibre, précision...)
Repli sur soi, sentiment de rejet. Perte de statut, diminution des ressources et grande disponibilité.

Conséquences sur l'animation sportive

Rassurer, adapter, écouter
Choisir des activités adaptées : pas de mouvements rapides, privilégier les étirements, l'éducation posturale.
Privilégier le mode relationnel, accorder des responsabilités