

Thème	1er âge scolaire (5-9 ans)	Second âge scolaire (9-12 ans)
Bouger Mouvement Développement biologique	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cet âge est favorable au développement d'aptitudes motrices et à l'acquisition d'habiletés ✓ Entraînement polysportif, ludique, profiter de leur enthousiasme naturel ✓ Utiliser les formes fondamentales de mouvements et de jeux ✓ Proposer un maximum d'expériences motrices variées : circuits de coordination dynamique générale qui reprennent différentes formes fondamentales de mouvements telles que : courir, sauter, se balancer, ramper, grimper des plans inclinés, se faufiler dans des tunnels, grimper sur des plans inclinés, glisser au toboggan, passer des obstacles, grimper à une corde, s'équilibrer, etc. ✓ Varier les supports et augmenter progressivement la difficulté : faciles au début puis progressivement plus complexes (ex. au niveau de l'équilibre : plots d'équilibre puis slackline) ✓ Besoin de bouger très marqué ✓ Apprend en bougeant, en expérimentant, par le mouvement (kinesthésique) ✓ Travailler le tonus et la gestion de l'effort : grimper vite, lentement, grimper relâché, grimper bras tendus, bras pliés ✓ Proposer un vécu manipulé varié : prises d'escalade (formes, couleurs, tailles, animaux, lettres), mousquetons, sangles, dégaines, appareils d'assurance ✓ Vers 8 ans : connaissance du corps plus approfondie, mouvements plus « fins ». Ex : placements des pieds, bassin, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Besoin de bouger assez marqué ✓ Âge idéal pour l'apprentissage ✓ Favoriser toujours l'apprentissage en bougeant, en expérimentant, par le mouvement (kinesthésique) ✓ Ils apprennent encore beaucoup par imitation, il faut démontrer précisément, montrer des vidéos pour des exemples concrets ✓ Les techniques sportives fondamentales sont acquises au travers d'un entraînement riche et varié, ciblé, mais toujours adapté aux enfants ✓ Élargir le répertoire des expériences motrices et proposer des mouvements plus complexes car on peut les corriger : affiner le mouvement, rechercher l'économie du geste (il ne s'agit plus simplement de le réussir, mais de le réaliser correctement), affiner les sensations ✓ Gestion plus fine de l'effort et du tonus (p.ex. délayer, rythmer, etc.) ✓ Le moniteur recherche un apprentissage moteur précis et correct dès le début car il est plus facile d'apprendre un mouvement correctement dès le début plutôt que de devoir le désapprendre pour le réapprendre ✓ Introduire des exercices de musculation simples avec poids du corps. ✓ Développer la condition physique permettra ensuite de stabiliser et augmenter progressivement les capacités de coordination ✓ Favoriser la prise de conscience d'une grimpe en équilibre en appui sur les pieds ✓ Proposer un vécu manipulé plus fin et varié (p.ex. préhensions plus complexes)
Cognitif Mental Psychosocial Motivation Concentration	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bon équilibre psychique ✓ Égocentrisme fréquent, optimisme, insouciance ✓ Peu de concentration : 3-4 ans : 15' / 5 ans : 20' / 7 ans : 30' ✓ Plaisir assez marqué de se mesurer aux autres ✓ Motivation à réaliser une performance assez marquée ✓ Motivation à apprendre très marquée ✓ Pas de grosse différence motrice entre garçons et filles ✓ Éviter les longues explications ✓ Placer des repères concrets au lieu d'expliquer (scotchs, cerceaux, etc.) ✓ Dès 6 ans : ✓ Importance de la socialisation (jouer avec des pairs) et développer l'esprit de groupe. L'importance d'être bien dans le groupe peut primer sur le niveau ou la progression ✓ Les enfants se regroupent spontanément pour jouer et travailler ensemble. Il se sentira grand parmi ses pairs, et se sentira distant de l'adulte auquel il est soumis ✓ Il commence à éprouver des émotions complexes (culpabilité, honte) et l'empathie. L'enfant aura accès à cet âge à des notions familières telles que le respect mutuel, le droit à la parole, la prise de responsabilité, la critique et l'autocritique ✓ Vers 7 ans : latéralité & décentration cognitive : gauche et droite sur soi, il se détache de l'instantané, il peut commencer à anticiper un geste à accomplir, se représenter, en gardant un repère visuel concret (début de la visualisation) ✓ Vers 8 ans, il peut analyser ce qui a été perçu avec l'aide du moniteur. En verbalisant les différentes parties, il lui faire prendre conscience de ce qu'il fait avec son corps quand il grimpe : il donnera des conseils à l'enfant lors de ses ascensions (« lève le pied gauche, pousse dans la jambe et va chercher la prise avec le bras », « pose la pointe du pied », « plie le genou vers l'intérieur », etc.). ✓ Motivé à apprendre naturellement (pour acquérir davantage d'autonomie), curieux ✓ Adore jouer : jeux de collaboration, défis individuels, jeux d'équipes, se mesurer aux autres, jouer avec des images, histoires & jeux symboliques : jouer un rôle, se déguiser, faire les animaux, raconter des histoires, etc. ✓ Répéter énormément pour fixer de nouvelles acquisitions ✓ La réussite est importante, plaisir à répéter ce qu'on sait faire ✓ Enseignement ludique : histoires, images, beaucoup de jeux, petits concours simples, etc. ✓ Les inciter à prendre progressivement de la hauteur en même temps qu'il dépasse sa peur en moulinette, donner des repères visuels 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Son intelligence se développe dans le sens d'une logique de plus en plus abstraite ✓ Egocentrisme toujours présent ✓ Peu de doute ✓ Courageux dans la prise de risque ✓ Travailler sur la gestion de la peur, le tonus, la respiration, la confiance ✓ Meilleure capacité de de concentration : 10 ans : 40' ✓ Besoin d'être en groupe, il est capable de s'intégrer dans une équipe ✓ Vers 9 ans, la vie de l'enfant se centre véritablement sur le groupe (apparition des règles du jeu, des complicités, etc.), c'est « la bande » qui compte. Les groupes deviennent de même âge et même sexe ✓ Dans un jeu d'équipe, ils encouragent leurs partenaires et ils sont conscients qu'ils agissent pour l'équipe et pas pour eux-mêmes ✓ Les groupes sont formés de meneurs et de suiveurs (les meneurs ayant le plus souvent de bonnes aptitudes motrices) ✓ Entre 9 et 12 ans, la rupture entre les sexes est maximale (divergence entre les intérêts, lectures, jeux, etc.) ✓ À 10 ans, il qualifiera davantage les domaines où il est fort ou faible, ses hobbies : il y a plus de maturité sociale, perception de soi par rapport à autrui ✓ L'amitié se caractérise plus par la notion de confiance réciproque. Les amis sont des personnes qui s'entraident et se font confiance. Apparition en plus de la générosité et la gentillesse. ✓ Plaisir très marqué à se mesurer aux autres ✓ Motivation à réaliser une performance très marquée ✓ Motivation à apprendre assez marquée ✓ Ils apprennent beaucoup par imitation, il faut démontrer précisément, montrer des vidéos pour des exemples concrets ✓ Ils aiment voir grimper le moniteur ✓ Le jeu reste prépondérant : jeux de collaboration, défis individuels, jeux d'équipes, se mesurer aux autres ✓ Varier les concours pour mettre en avant les différentes qualités (mémoire, habileté, force, concentration, etc.). ✓ Organiser des compétitions /défis, installer une bonne ambiance du groupe, transmettre des valeurs de respect et tolérance ✓ Le groupe et la perception que le jeune a de lui-même au sein du groupe sont donc très importants à cet âge. L'enjeu pour un moniteur est d'arriver à créer une dynamique de groupe positive et stimulante pour que ça marche et que chacun trouve sa place

Thème	1er âge scolaire (5-9 ans)	Second âge scolaire (9-12 ans)
Sécurité Respect des règles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pas de problème avec l'autorité de l'adulte, ils respectent les règles dictées par le moniteur ✓ Ils agissent davantage pour obtenir l'approbation de l'autre et du moniteur car ils veulent se conformer aux règles de la société, à celles établies par l'adulte (exemple : les règles du jeu sont pour eux inébranlables et restent des règles absolues car elles sont dictées par l'adulte). ✓ Ils restent forts impliqués dans l'action et distraits ✓ L'enfant pense de manière égocentrique et son incapacité à se décentrer lui empêche de prendre conscience de l'importance de la sécurité et de sa responsabilité sur le partenaire en tant qu'assureur ✓ Compréhension globale du principe de la moulINETTE ✓ Installer des rituels (clair pour les enfants et les parents) : début et fin de cours, sanction et retour au calme ✓ Proposer des rituels pour se calmer : faire 15 double huit, enfiler 5 ou 10 x le baudrier, la « petite musique » (respiration), etc. ✓ Déplacements dans la salle : faire la fusée, le train, se tenir la main, etc. ✓ Proposer des exercices de manipulation de matériel et de mise en confiance dans le matériel : s'accrocher avec une longe, se pendre dans le baudrier et lâcher les mains, descente en "fil d'araignée", remontée sur prussik, jeu de l'ascenseur, pendules, parcours en hauteur faciles, etc. ✓ Personnes de référence : parents, ensuite frères & sœurs et amis 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ À cet âge, ils commencent à intérioriser la conscience du risque et les dangers ✓ Ils restent malgré cela encore très présents dans l'action et réalisent des erreurs de distractions ✓ On peut enseigner les premiers contenus des cours de base 1 et 2 ✓ Manipulations de matériel : relais simplifié et relais, remontées sur corde, descente en rappel, etc. ✓ Distanciation avec l'autorité du moniteur, autorité de plus en plus limitée au domaine technique ✓ Besoin de limites bien établies et qu'on ne transgresse pas ✓ Éviter l'autoritarisme excessif et justifier les limites imposées (dialogue) pour maintenir les limites que l'adulte juge importantes et jusqu'où les enfants/jeunes oseront s'aventurer ultérieurement. ✓ Importance des rituels de début et fin de cours : proposer des exercices d'échauffement et retour au calme, feedbacks en groupe et auto-feedbacks ✓ Proposer des rituels pour se calmer : faire 15 double huit, enfiler 5 ou 10 x le baudrier, la « petite musique » (respiration), etc. ✓ Commencer à les responsabiliser (ex : double contrôle avant le check du moniteur) ✓ Personnes de référence : parents, ensuite frères & sœurs et amis ✓ Parcours en hauteur en autonomie avec surveillance niveau 2 du moniteur

Thème	Puberté (11/13 à 13/15 ans)	Adolescence (13/14 à 18/19 ans)
Bouger Mouvement Développement biologique	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Moins besoin de bouger ✓ Le besoin de mouvement a plutôt tendance à faire défaut ✓ Souvent flegmatique, fortement attaché à soi-même ✓ Croissance corporelle importante : le corps bouge et évolue, parfois de façon disproportionnée ✓ Perturbation de la coordination motrice, baisse de la précision et du contrôle gestuel ✓ Insister sur la condition physique, ensuite stabiliser et augmenter progressivement les capacités de coordination ✓ Stimuler l'activité physique reste primordial 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les proportions corporelles s'équilibrent ✓ Second âge d'or de l'apprentissage : ralentissement de la croissance, les proportions s'harmonisent, les capacités de coordination s'améliorent ✓ Augmentation de la force ✓ On peut augmenter les capacités de coordination, perfectionner les techniques pointues ✓ Une capacité de charge élevée, semblable à celle des adultes, permet un entraînement volumineux et intense. ✓ Cette phase de développement se prête au perfectionnement d'actions propres à la discipline sportive. ✓ Forte progression sur le plan de la performance, aussi grâce au développement du mental ✓ Chez certains, l'adolescence peut déjà l'âge des performances de haut niveau. ✓ Besoin de mouvement : différent selon la socialisation et la situation ✓ Fin de la formation cartilagineuse et osseuse vers 18-19 ans
Cognitif Mental Psychosocial Motivation Concentration	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Première phase pubertaire = période de restructuration : ✓ Recherche d'identité ✓ Stabilité morale facilement ébranlée ✓ Motivation fluctuante (le moniteur en tient compte car des erreurs au niveau de la conception de l'enseignement (trop difficile, trop sévère, trop facile) et plus particulièrement dans la façon de diriger les jeunes sont les causes premières de l'abandon de l'activité sportive chez la majorité d'entre eux ✓ Les motivations sont variées : diversifier et varier pour rejoindre les motivations de chacun ✓ Il faut les tirer en avant, souvent pas d'énergie, pas très souriants ✓ Davantage de sautes d'humeur, émotions intenses ✓ Moins de motivation à apprendre/ à réaliser une performance, à participer à une compétition : peur du ridicule, de ne pas être à la hauteur, contre la performance) ✓ Moins de plaisir à se mesurer aux autres ✓ Moins de courage ou d'estime de soi pour les exercices difficiles ✓ Le développement (cognitif) mental avancé du jeune permet aussi un apprentissage axé sur le mental ✓ Capacité de concentration assez marquée ✓ Vers 12 ans, le jeune est capable d'identifier la cause d'une réussite ou un échec : théoriquement prêt pour la compétition ✓ Il peut aussi adapter son geste aux circonstances immédiates : s'adapter aux prises qui se présentent, travailler son escalade « à vue », gérer son effort. ✓ Esprit de groupe accru, la bande prend des allures plus démocratiques où les différents membres ont leur mot à dire, prise en considération du point de vue de l'autre ✓ Chacun veut faire partie du groupe et être populaire ✓ Le groupe permet au jeune de faire l'expérience de la solidarité, les antagonismes permettent les réconciliations qui favorisent la prise en considération du point de vue de l'autre ✓ Désir de donner son avis assez marqué ✓ La conduite du groupe sera de type partenariat, respecter l'indépendance et les désirs de chacun ✓ Laisser les jeunes donner leur avis et participer à la programmation (négociation VS autorité) ✓ Les attentes des jeunes allant croissantes, les moniteurs et les entraîneurs se doivent d'intégrer ces derniers à la planification, de veiller à leur épanouissement au sein du groupe et d'élargir l'offre d'entraînement ✓ L'orientation des entraînements devient de plus en plus personnalisée ✓ On peut en demander beaucoup, le jeune a souvent plus de capacités que ce que l'on croit ✓ Mettre en avant les qualités individuelles pour qu'ils prennent confiance et apprennent à s'auto-évaluer (mémoire, habileté, force, concentration, etc.) ✓ Les responsabiliser. Exemple : "si double contrôle ok pour vous, allez-y !" (la surveillance du moniteur peut devenir de plus en plus passive) ✓ Encourager, favoriser les expériences positives, qui donnent confiance, langage positif ✓ Stimuler l'esprit d'équipe et le fair-play, les encouragements réciproques ✓ Verbaliser la peur et favoriser l'entraide entre eux ✓ Activités/exercices ludiques, mettre l'accent sur le plaisir, l'enthousiasme ✓ Ils apprennent encore beaucoup par imitation, il faut démontrer précisément, montrer des vidéos pour des exemples concrets ✓ Ils aiment grimper avec le moniteur ✓ Résoudre avec tact les situations conflictuelles, prendre le temps de discuter et de régler les conflits 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stabilité psychique ✓ Affirmation de la personnalité ✓ Désir de donner son avis très marqué ✓ Capacité de concentration très marquée ✓ Vers 15 ans : meilleure expression des sentiments ✓ Vers 15 ans : Amélioration de la pensée abstraite, ils mentalisent plus facilement ✓ Vers 16 ans, toutes les fonctions cognitives sont disponibles (entraînement mental plus complexe possible) ✓ Comprennent tout, veulent comprendre ce qu'ils font : expliquer ce qu'on fait et pourquoi ✓ Capacité d'enregistrement des schémas moteurs : il peut améliorer ses performances ✓ Capacité d'observation fine ✓ Mentalise plus facilement les manipulations, il comprend les explications et peut reproduire ✓ Bon esprit de groupe ✓ Intégration sociale très importante, ils passent plus de temps avec les pairs, ont des amitiés plus étroites et deviennent plus autonomes ✓ Les priorités changent et se diversifient : copains, travail, etc. : la motivation peut diminuer ou différer selon la personne : <ul style="list-style-type: none"> • Compétition à fond • Activité complémentaire, de loisir • Être en groupe, avec les pairs

Thème	Puberté (11/13 à 13/15 ans)	Adolescence (13/14 à 18/19 ans)
Sécurité Respect des règles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rejet de l'autorité en général, désir d'intervention ✓ Accordent plus d'importance aux amis ou à l'entraîneur par exemple qu'aux parents ✓ Capable d'assimiler correctement les techniques d'assurage ✓ Peut faire des manipulations de matériel plus complexes (rappels, relais, remontées sur cordes, etc.) ✓ Le jeune comprend et intègre les règles et les consignes ✓ Il faut rester attentif aux erreurs provoquées par l'effet de groupe : le jeune pourra vouloir agir en fonction de ses camarades et prendre un risque dangereux si l'influence de ceux-ci est plus forte que sa peur ou sa conscience du danger. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Préférence pour la gestion de type partenariat ✓ Accordent plus d'importance aux amis ou à l'entraîneur qu'aux parents ✓ Capable d'assurer et parer correctement ✓ L'autonomie en salle peut être envisagée selon l'expérience et la maturité du jeune (recommandation de l'ASSE : 14 ans minimum)