



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

Direction Technique Nationale

**PRINCIPALES CARACTERISTIQUES
BIOLOGIQUES, PHYSIOLOGIQUES ET MOTRICES
DE L'ENFANCE A L'ADOLESCENCE**

| ASPECTS | PETITE ENFANCE : 4 À 7 ANS | GRANDE ENFANCE : 7 À 12 ANS |
|--------------------------------|--|--|
| Morphologie | Ralentissement de la croissance Amincissement L'enveloppe graisseuse diminue | La taille augmente sensiblement, le poids aussi La graisse disparaît Pour la première fois, le thorax prédomine sur l'abdomen |
| fonctionnel | Appareil cardio-pulmonaire encore faible Articulations simples et laxes Musculature peu développée Tonus de soutien assez faible | Le volume du coeur augmente L'appareil musculaire devient plus élastique et contractile Le tonus d'attitude est encore faible (des déviations vertébrales peuvent apparaître) |
| moteur | Acquisitions motrices rapides Bonne coordination globale du mouvement spontané Age de la « bougeotte », grand besoin d'activité Initiation des adultes | Période d'épanouissement de tous les gestes naturels, acquisition rapide d'automatismes Les mouvements deviennent précis L'équilibre s'affermi (patinage, ski, etc.) |
| psychologique | Comportement d'identification aux parents Phases d'opposition avec refus de coopérer Bouffées de turbulence, d'agitation, d'espièglerie Attention fragile : âge du merveilleux | Gros progrès dans le développement psychologique Essais de formulation critique Deviens plus disponible face à l'adulte Besoins d'initiative et d'indépendance Découverte de la règle du jeu |
| social | Compétition avec parents, détachement du monde des adultes Association avec enfants du même âge Alternance entre activité solitaire et associée Peu de différence de comportement entre garçons-filles | Equilibre entre intérêts intérieurs et extérieurs à la famille Stade de l'association, de l'organisation en groupe de jeu Revendique une certaine auto-liberté Apparition du désir de compétition Début de ségrégation entre garçons et filles |
| indications et contre indicat. | Nécessité d'une ambiance hygiénique, d'un climat calme et compréhensif Faciliter le libre apprentissage Proposer de nombreux jeux Eviter les mouvements de force et immobilisation prolongée Varier les activités, éviter les trop grandes répétitions | Dépense son énergie d'une façon peu économique et peut se fatiguer au cours d'un effort soutenu Avoir des groupes homogènes Les démonstrations sont importantes Ménager des temps de repos à l'entraînement |



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TENNIS

| ASPECTS | PUBERTÉ : 13-17 ANS chez les garçons 13-15 ANS chez les filles | ADOLESCENCE : 17-19 ANS chez les garçons 15-18 ANS chez les filles |
|--------------------------------|---|--|
| morphologie | Poussée importante de croissance Retard du développement des viscères, disgrâce physique (échassier) Inégalités des membres quelquefois d'où déséquilibre et compensation du rachis Développement progressif des organes génitaux | Le poids augmente, la taille diminue, harmonisation progressive Maturation des organes génitaux Le développement musculaire s'accroît chez les garçons Légère phase grasseuse chez les filles |
| fonctionnel | Troubles de l'appétit, insomnies, variations de l'humeur Grande fragilité aux variations climatiques Grande fatigabilité | Thorax élargi vers une aisance du jeu cardio-respiratoire Le rythme cardiaque se ralentit Sur le plan nerveux, une plus grande stabilité Meilleure adaptation aux conditions climatiques |
| moteur | Modification du schéma corporel Instabilité motrice - hyper-impulsivité, hypo-ralentissement Mouvements parasites Incoordination passagère | Différenciation nette entre motricité des garçons et des filles jeu articulaire et locomoteur plus grand chez les garçons, impression de puissance Chez les filles, activité plus instinctive vers l'expression corporelle Meilleur contrôle, faculté d'analyse |
| psychologique | Toutes ces transformations inquiètent Réactions de prestance (fou-rire) Jeu verbal (ne veut pas avoir tort) Esprit très critique, jugements de valeur souvent outranciers Va de l'enthousiasme à la dépression | Volonté de puissance : garçons Volonté de séduction : filles Socialisation de l'agressivité Disponibilité pour présent et perspectives d'avenir Besoin de modèles sociaux, d'activités culturelles, de coopération |
| social | Recherche de l'ami, du confident Options sur vie professionnelle, vie politique, religieuse Opposition aux structures familiales, scolaires, sportives | Association vers un but Recherche de l'adulte pour son expérience technique Recherche d'une vie sentimentale Autonomie |
| indications et contre indicat. | Grande fatigabilité qui va vers explosions pathologiques Ne pas forcer, heurter, car c'est l'âge de l'anxiété, de l'irritation, de l'impatience Danger de la compétition qui peut aboutir à l'échec au lieu de l'affirmation de soi Donner des responsabilités Etre toujours prudent, attentif, être le confident | Eviter le surmenage aussi bien physique qu'intellectuel Favoriser les acquisitions techniques |