



L'apprentissage selon les âges

Formation théorique

Thomas PENNELLE

Introduction

✓ Théorie

- Contenus pour 4 tranches d'âges

✓ Pratique

- Dossier
- Intervention pédagogique

✓ Méthodologie de l'entraînement

- Problématique de l'entraîneur
- Méthode d'apprentissage

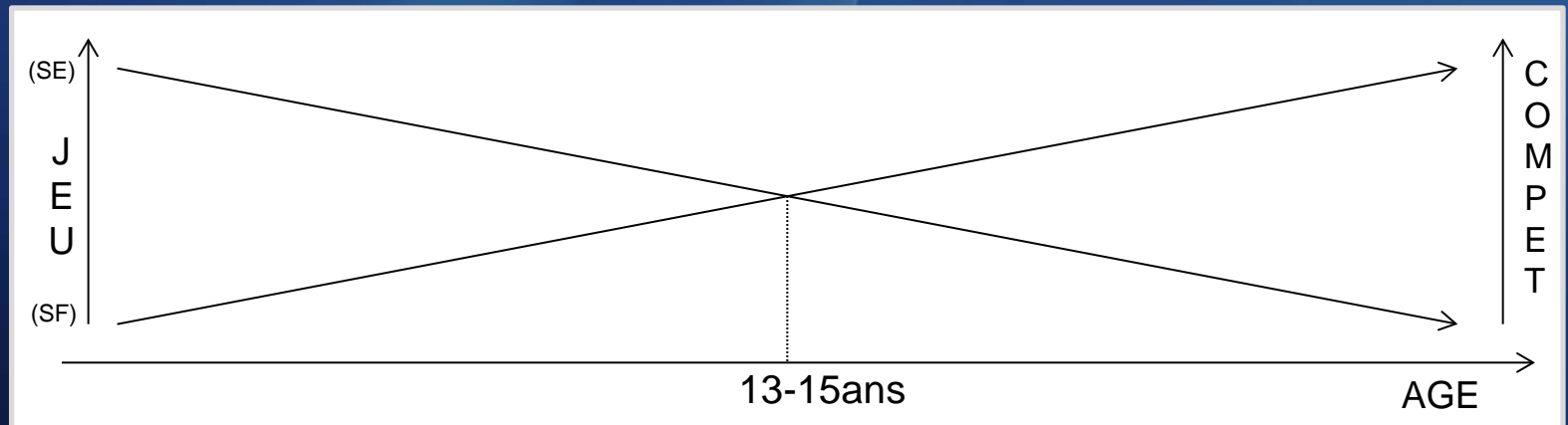
Introduction (2)

✓ Contenus selon les âges

- Liés à la croissance
- PAS de « vases clos »
- Schémas « imagés » :

Ludique → technique → physique → tactique

Schéma « carrière d'un handballeur » :



1. 5 à 8 ans

✓ Caractéristiques morphologiques

- Petits gabarits
- Corps homogènes
- Capacités musculaires/organiques limitées
- Déséquilibres

✓ Caractéristiques psychologiques

- Age des découvertes
- Curiosité
- Egocentrisme
- Attention limitée

→ Séances individualisées et ludiques

5 à 8 ans (2)

✓ **Contenus**

- Additionner les verbes d'action
- Ateliers/Parcours
- Jeux évolutifs
- Manipulations

→ **Objectifs**

- Développement de la motricité générale et de la motricité spécifique
- Développement des premières prises d'information

2. 9 à 12 ans

✓ **Caractéristiques morphologiques**

- ↑ Taille > ↑ Poids
- Allongement des membres
- ↑ Amplitude thoracique
- Peu de tonus

✓ **Caractéristiques psychomotrices**

- ↑ Coordination et équilibre
- ↑ Perception de l'espace
- Mémoire procédurale performante

9 à 12 ans (2)

✓ Caractéristiques psychologiques

- ↑ Taille > ↑
- Attention limitée
- Egocentrisme
- Besoin de
 - prendre des initiatives
 - prendre du plaisir
 - Compétition
 - D'acquisition motrice

→ Âges où les possibilités d'acquisitions
d'automatismes sont les plus nombreuses

→ **IMPORTANCE** de la technique

9 à 12 ans (3)

✓ Conséquences

- **Compétences OFFENSIVES**
 - Faire progresser le ballon individuellement et/ou collectivement vers la cible en utilisant les espaces libres
- **Compétences DEFENSIVES**
 - S'opposer à la progression de l'équipe adverse
- **Compétences GENERALES**
 - Maitrise de ses émotions
 - Combativité
 - Socialisation

9 à 12 ans (4)

✓ **Contenus**

- Jeux
- Manipulation/Passes
- Montées de balles et CA
- Tirs
- Oppositions
- Autres sports

→ **Objectifs**

- Augmenter activités perceptives : observations/analyses/actions
- Développer le joueur « piègeur »
- Développer la prise d'initiative
- Favoriser les duels
- Augmenter les schémas harcèlement/dissuasion/inerception
- Augmenter la communication et les réseaux d'échange

3. 13 à 15 ans

✓ Pic de puberté !

✓ Caractéristiques morphologiques

- Croissance dissymétrique
- Allongement des membres
- ↑ dimensions des organes/ masse musculaire
- ↑ densité osseuse

→ Renforcement musculaire **OBLIGATOIRE**

+ vitesse et puissance

✓ Caractéristiques psychologiques

- Besoin
 - d'affirmation de Soi
 - de socialisation
 - d'acquisition culturelle
 - de compétition

→ Moments des apprentissages stratégiques, activité perceptivo-décisionnelle et support à la pratique

13 à 15 ans (2)

✓ Conséquences

- **Compétences OFFENSIVES**
 - Accéder à la marque par l'exploitation et/ou la création d'espaces libres
- **Compétences DEFENSIVES**
 - Intelligence tactique
 - Développement de l'inventaire des actions défensives
- **Compétences GENERALES**
 - Investissement
 - Dépassement de Soi
 - Réflexion sur l'action
 - Engagement collectif

13 à 15 ans (3)

✓ **Contenus**

- **Jeux (Idem + variables)**
- **Physique**
- **Savoir Faire**
- **Savoir Etre**
- **Oppositions**
- **Autres sports**

→ **Objectifs**

- **Créer des espaces libres**
- **Exploiter des espaces libres**
- **↑ l'activité collective (dominante perceptive)**
- **↑ l'activité décisionnelle**
- **↑ pression défensive : Attaquer l'attaque**

4. 16 à 18 ans

✓ Dernière étape avant le jeu de l'adulte

✓ Caractéristiques morphologiques

- Ralentissement de la croissance
- Poursuite phase pubère et développement sexuel
- Edification colonne vertébrale

→ Augmentation des possibilités musculaires/
pulmonaires/ motricité et coordination

✓ Caractéristiques psychologiques

- Affirmation de Soi
- Recherche du groupe
- Besoin de
 - Autonomie
 - Responsabilité
- Esprit critique ++

→ **Intellectualisation de la pratique et
connaissances tactiques**

16 à 18 ans (2)

✓ Conséquences

- **Compétences OFFENSIVES**
 - Assurer la continuité du jeu et l'accélérer
- **Compétences DEFENSIVES**
 - Savoir Faire individuel au service de l'organisation collective
- **Compétences GENERALES**
 - Responsabilité
 - Autonomie
 - Performance

16 à 18 ans (3)

✓ **Contenus**

- **Jeux (variables adaptées)**
- **Physique (Idem + musculation)**
- **Savoir Faire (retour sur les fondamentaux)**
- **Savoir Etre (Jeux en lecture et enclenchements)**
- **Oppositions**

→ **Objectifs**

- **Affinements des Savoirs Faire individuels**
- **Acquisitions culturelle**
- **Acceptations des rôles**
- **Organisations collectives**

Conclusion

✓ Contenus (exemples)

- le « touchdown »
- le 1x1
- le tir

✓ Bien répondre aux attentes de vos jeunes

- Energie
- Progrès
- Plaisir

Séance du 29/11

Thèmes à aborder

✓ 5 à 8 ans

- Améliorer l'utilisation du couloir de jeu direct

✓ 9 à 12 ans

- Améliorer la relation passeur/réceptionneur

✓ 13 à 15 ans

- Améliorer le 1x1

✓ 16 à 18 ans

- Améliorer les tirs de loin

BON COURAGE et

MERCI !

