

MIEUX CONNAITRE LE PUBLIC BENJAMIN ET MINIMES AFIN DE MIEUX INTER AGIR AVEC LUI ET SON ÉQUIPE

Fabien CADET
Cellule perf humaine
Préparateur mental

BANQUE POPULAIRE 

PARTENAIRE
MAJEUR

 ENGIE

 GROUPE MDS
Mutuelle des Sportifs

PARTENAIRES
OFFICIELS

 FF Voile

Déroulée de la séquence

- Particularité du public Benjamin- Minimes
- Gestion mentale
- Cas entraîneur
- Apports de solutions
- Questions

PAUL COELHO



« La façon dont tu traites les autres est un reflet direct de la façon dont tu te sens envers toi-même »

Particularité du public Benjamin- Minimes (9 – 12 ans)

De 9 à 12 l'enfant traverse une période de transition importante, marquée par des changements physiques, physiologiques et mentaux. C'est un moment pivot entre l'enfance et l'adolescence.

Ces changements préparent le terrain pour l'adolescence et l'âge adulte. Il est important de soutenir les enfants dans leur développement global durant cette période cruciale.



Sur le plan physique :

- Croissance rapide à cette période surtout taille et poids
- Les filles peuvent commencer leur pic plus tôt
- Développement de la masse musculaire et de la force
- Amélioration de la coordination et de l'équilibre
- Les os continuent de se développer et de se renforcer
- Les filles peuvent commencer à développer des caractéristiques sexuelles secondaires (développement des seins et élargissement des hanches)
- Début de la puberté pour bcp avec des changements hormonaux significatifs
- Apparition des premiers signes de pilosité



Sur le plan Mental :

- Amélioration de la capacité de raisonnement logique et abstrait
- Développement de la pensée critique et de la capacité à résoudre des problèmes complexes
- Vocabulaire plus riche et capacité à exprimer des idées complexes
- Amélioration des compétences de lecture et écriture
- Augmentation de la conscience de soi et des autres
- Développement de l'empathie et de la capacité à comprendre les émotions des autres
- Importance croissante des relations avec les pairs
- Développement de l'identité personnelles et de l'autonomie
- Recherche d'approbation et d'acceptation par les pairs
- Développement du sens de la justice
- Compréhension plus nuancée des règles et normes sociales



Conclusion

Dans la vie de tous les jours, les enfants de 10 à 12 ans changent, évoluent et se construisent en permanence.

Cette évolution est contrariée à la fois par la survenue de la puberté (avec les émotions et le processus d'individualisation qui l'accompagnent) et par les nouvelles distractions numériques auxquelles les enfants sont de plus en plus exposés pendant cette période. À cet âge-là, les réseaux sociaux en particulier peuvent exercer une forte pression sur les enfants

Par conséquent, entre 10 et 12 ans, les enfants doivent être stimulés intellectuellement et poussés à réfléchir et à établir des raisonnements.

Les préadolescents commencent à se définir par les amis qu'ils fréquentent au collège ou ailleurs. De nouvelles influences sociales vont progressivement contribuer à découpler les enfants de leurs parents. A cet âge-là, le regard des autres prend de plus en plus d'importance pour les enfants. Bien qu'ils semblent gagner en indépendance, ils ne font souvent que passer sous de nouvelles influences. L'entraîneur, les copains, les YouTubeurs et autres remplacent par moment ses parents.

C'est en connaissant mieux son public et soi-même que nous pourrons mieux adapter sa posture et ses interventions face à la singularité de chaque membre de son équipe.

La gestion des émotions

Qu'est-ce qu'une émotion?

Une émotion c'est comme la température interne d'une personne. C'est ce qui va guider nos actions. L'émotion va susciter un comportement. Il y a une distinction entre l'émotion et le sentiment. Le sentiment est un peu plus réfléchi. L'émotion est plus spontanée.

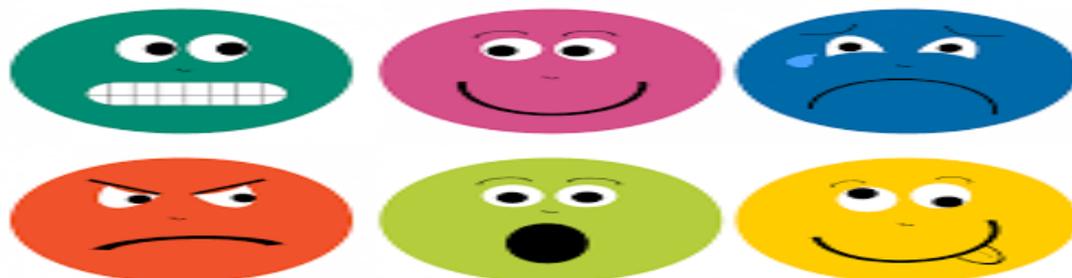
C'est pour ça que l'on parle souvent de 4 émotions principales et 3 autres qui viennent les compléter :

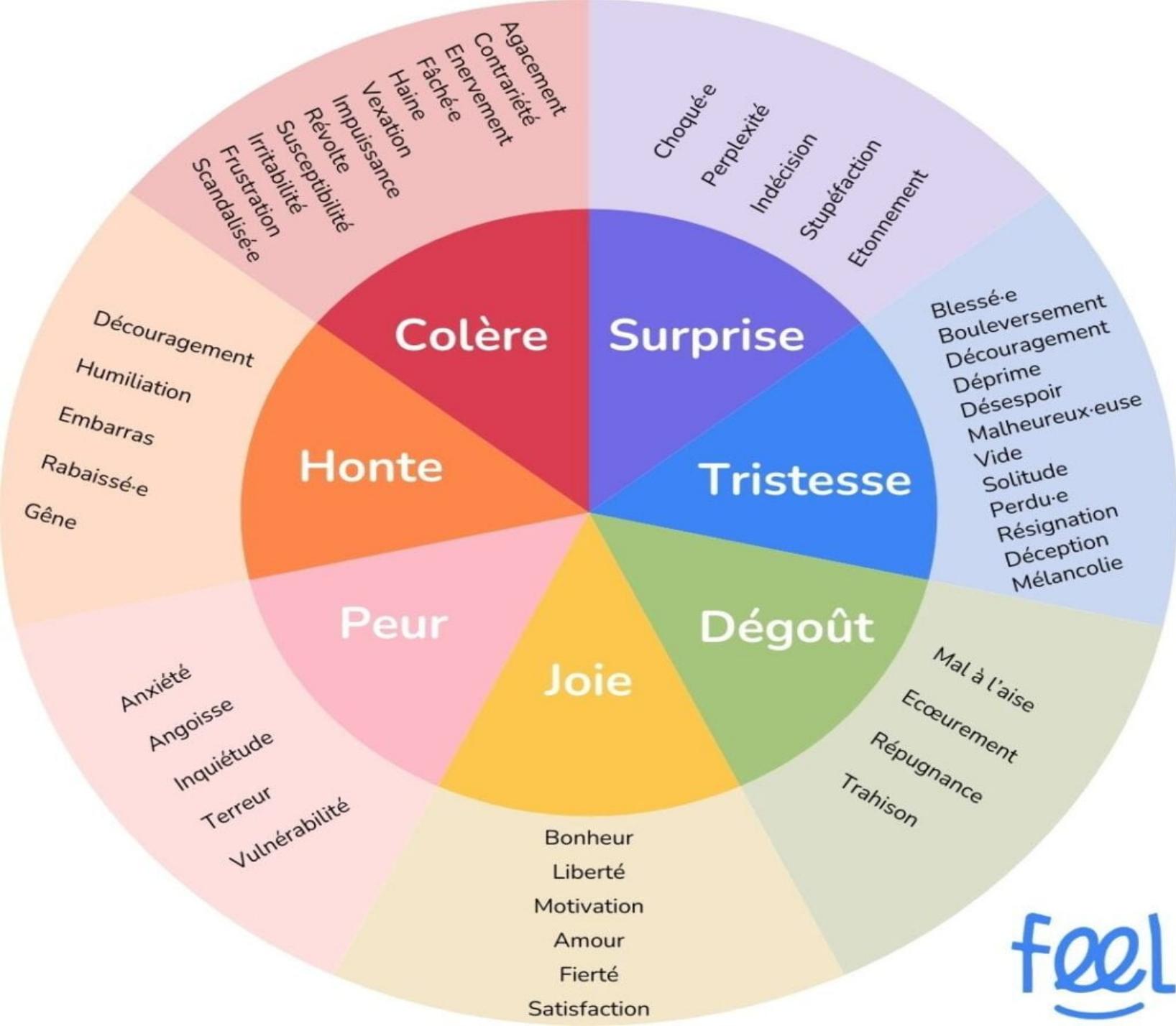
- Colère – Tristesse – Peur – Joie – Honte – Dégout - surprise

Une émotion est une réaction spontanée à un événement extérieur, à nos pensées. Elles sont accompagnées de sensations physiques et de comportements.

Elle se traduit par trois types de réponses rapides :

- **Psychologiques** (analyse de l'élément déclencheur, pensées automatiques),
- **Biologiques** (sensation de chaleur, moiteur des mains...)
- **Comportementales** (réalisation d'une action spécifique en réponse à l'élément déclencheur).





Conclusion

Toutes les émotions ont une fonction, et nous permettent de répondre à des besoins spécifiques :

- **Elles reflètent** nos besoins, nos valeurs et nos motivations..
- **Elles permettent** de communiquer nos sentiments.
- **Et elles stimulent**, favorisent l'équilibre et aident à affronter les changements.

Entre 10 et 12 ans, la gestion des émotions devient compliquée. Elle s'effectue dans des centres nerveux encore immatures à cet âge. Et la puberté, évidemment, exacerbe les émotions et peut amener les enfants à mal se comporter.

Nos émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises. Certaines sont plus agréables, mais elles sont toutes légitimes.

CAS ENTRAINEUR

Quentin ROCHE :

- **Salarié au Yatch club de Mauguio-Carnon**
- **Entraîneur Optimist de ligue Occitanie et du club**



Les outils

Il n'y a pas de mauvaises et de bonnes émotions!

Pour moi : Mes émotions font parties de moi en lien avec mon histoire et ma vision du monde.

Pour l'autre : Mes émotions impactent mon entourage

Attention : Les émotions qui ont été réprimées peuvent parfois se transformer en anxiété ou en dépression

Ce qui est important à savoir pour l'entraîneur c'est que s'il apprend à gérer lui-même ses émotions, il y aura un impact positif sur chaque jeune de son équipe.

Être conscient.e de ses émotions est un premier pas pour mieux les gérer.

QUESTIONNER

Comment questionner les émotions ? Le non verbal et le verbal!

La colère – Qu'est ce qui passe pour toi ? Que c'est-il passé juste avant ? Qu'est-ce que tu ressens en toi ? Qu'aimerais tu faire ou comment feras-tu la prochaine fois ?

La tristesse : Tu peux exprimer ce que tu ressens c'est bien ! Qu'est-ce qui se passe pour toi ? Qu'est-ce qui s'est passé juste avant ? De quoi as-tu besoin maintenant ? Qu'aimerais tu essayer qui te ferai plaisir ?

La peur : attention si l'enfant peut se montrer fort en façade ! Peur de l'échec par exemple! Que se passe t-il en toi ? Il se peut que tu n'y arrives pas. Que fais-tu si tu n'y arrives pas ? Comment puis-je t'aider où je peux regarder avec toi si ça ne marche pas ? Transformer la situation en jeu – Quel le truc le plus fou que tu serais prêt à essayer ? défi à la hauteur du jeune...

La joie : la joie très intense peut dégénérer une dynamique de groupe ou être pleinement dans ce que fait l'enfant. Que s'est-il passé pour toi ? Qu'as-tu ressenti en toi ? Cette émotion permet d'entraîner l'enfant à parler de ce qu'il se passe en lui à partir de sensation positive.

ECOUTER ET EXPRIMER

- Prêtez de l'intérêt à ce que vous vivez dans votre corps, votre cœur et votre tête
- Technique de respiration – méditation
- Acceptez ce que vous ressentez sans jugement sans chercher à les étouffer est primordial.
- Essayez de mettre des mots, des métaphores et des dessins sur vos ressentis. Ce travail peut se faire avec l'aide d'un proche ou d'un professionnel si besoin.
- Nos ressentis sont uniques et légitimes. Personne ne peut nous les imposer
- Observer ce que dit le jeune (non verbal) et écouter ce qui se passe pour vous
- Sécuriser
- Poser le cadre
- Proposer un temps calme : adapté sa voix (le ton, le rythme...) sa posture, son regard...
- Respecter la singularité
- Les entraîneurs devront alterner les rôles d'éducateurs et d'écoute d'adulte à adulte sans hiérarchie qui aideront ces jeunes à devenir des individus à part entière.
- Intégrer les parents

QUESTIONS



**« CE QUE L'ENFANT EST EN MESURE DE FAIRE
AUJOURD'HUI EN COLLABORATION,
IL SAURA LE FAIRE TOUT SEUL DEMAIN »**
– L. VIGOTSKYI

Fabien CADET
Cellule perf humaine
Préparateur mental

