B

UF 2 : Caractéristiques des publics

FFCDA

- Les enfants 3 à 6/7 ans
- Les enfants de 6/7 ans à 10 ans
- Les adolescents de 11 à 14/15 ans
- Les jeunes de 15 à 19 ans
- Au-delà de 19 ans
- Développement
- Entraînement des 10/12 ans
- Entraînement des13/15 ans
- Entraînement des 16/18 ans
- Intervenir avec les 7/10 ans
- Intervenir avec les 11/14 ans
- Le public féminin
- L'entraînement
- Points forts
- Les seniors
- Rôles et impact des activités du Full Contact
- Les activités du Full Contact pour les Seniors
- Light Contact et réhabilitation ses seniors cardiaques
- le public handicapé

FFFC
Fédération Française de Full Contact

B

UF 2 : Caractéristiques des publics

LES ENFANTS de 3 à 6/7 ans

Le travail du rythme et de la coordination doit s'instaurer dans les techniques d'apprentissage.
La variété des exercices doit être respecté.

- L'enfant peut sauter, courir et s'habiller seul. Son contrôle moteur est arrivé à maturité ; il saute à cloche pied mais aussi à la corde, il monte et descend l'escalier en alternant les deux pieds.
- L'élasticité des membres est quasi-maximale mais comme son système proprioceptif n'est pas encore totalement établit, les étirements doivent être conduits.
- on peut mettre en place des exercices de vitesse en restant dans le domaine anaérobie alactique donc avec des temps de repos relatifs.

LES ENFANTS de 6/7 ans à 10 ans

Le type de travail doit rester aérobie et lors du travail de la vitesse (ATP-AL), les temps de repos doivent être respectés. Il faut inclure des exercices mettant en jeu la vitesse segmentaire et les temps de réactions.

- L'enfant peut se concentrer plus longuement. Le maintien du corps est beaucoup plus symétrique et l'enfant manifeste une certaine hyperactivité motrice.
- Cette phase correspond au développement terminal de maturation au plan nerveux.
- Les pratiques physiques doivent prendre en considération les augmentations de la dimension organique.
- Le seul poids du corps suffit au renforcement musculaire. La souplesse des membres inférieurs se réduit avec limitation de l'écart facial.

UF 2 : Caractéristiques des publics

LES ADOLESCENTS de 11 à 14/15 ans

Au plan physique, on note une grande fatigabilité. Le jeu est encore à privilégier au dépend de la compétition qui peut aboutir en cas d'échec à la non confiance en soi. Les exercices de type aérobie sont préférables, les systèmes anaérobique n'étant réellement efficient qu'avec la maturation complète du système endocrinien (hormone de croissance et testostérone).

- 1ère phase pubertaire :
- une augmentation staturale rapide se caractérise par un manque de tonus général avec dégradation passagère de la coordination neuromotrice ainsi qu'une disgrâce physique. Cette modification du schéma corporel entraîne une instabilité motrice vers une hyper-impulsivité et des mouvements parasites.

LES JEUNES de 15 à 19 ans

Aux activités physiques générales, peuvent être introduits progressivement des activités plus spécifiques qui auront pour but de favoriser les acquisitions techniques. Par la maturation du système endocrinien, les exercices de force et de type anaérobie lactique pourront être développés en corrélation avec les activités d'endurance.

- La 2è phase pubertaire :
- Le poids augmente et la taille diminue pour une harmonisation progressive. Le développement musculaire s'accentue chez le garçon ainsi qu'une légère augmentation de la phase graisseuse chez la fille sous l'action de la maturation des organes génitaux.
- Il y a durant cette période une nette différenciation de motricité entre le garçon et la fille. Le jeu articulaire et locomoteur se développe nettement chez le garçon avec impression de puissance alors que les filles sont poussées plus instinctivement vers l'expression corporelle.

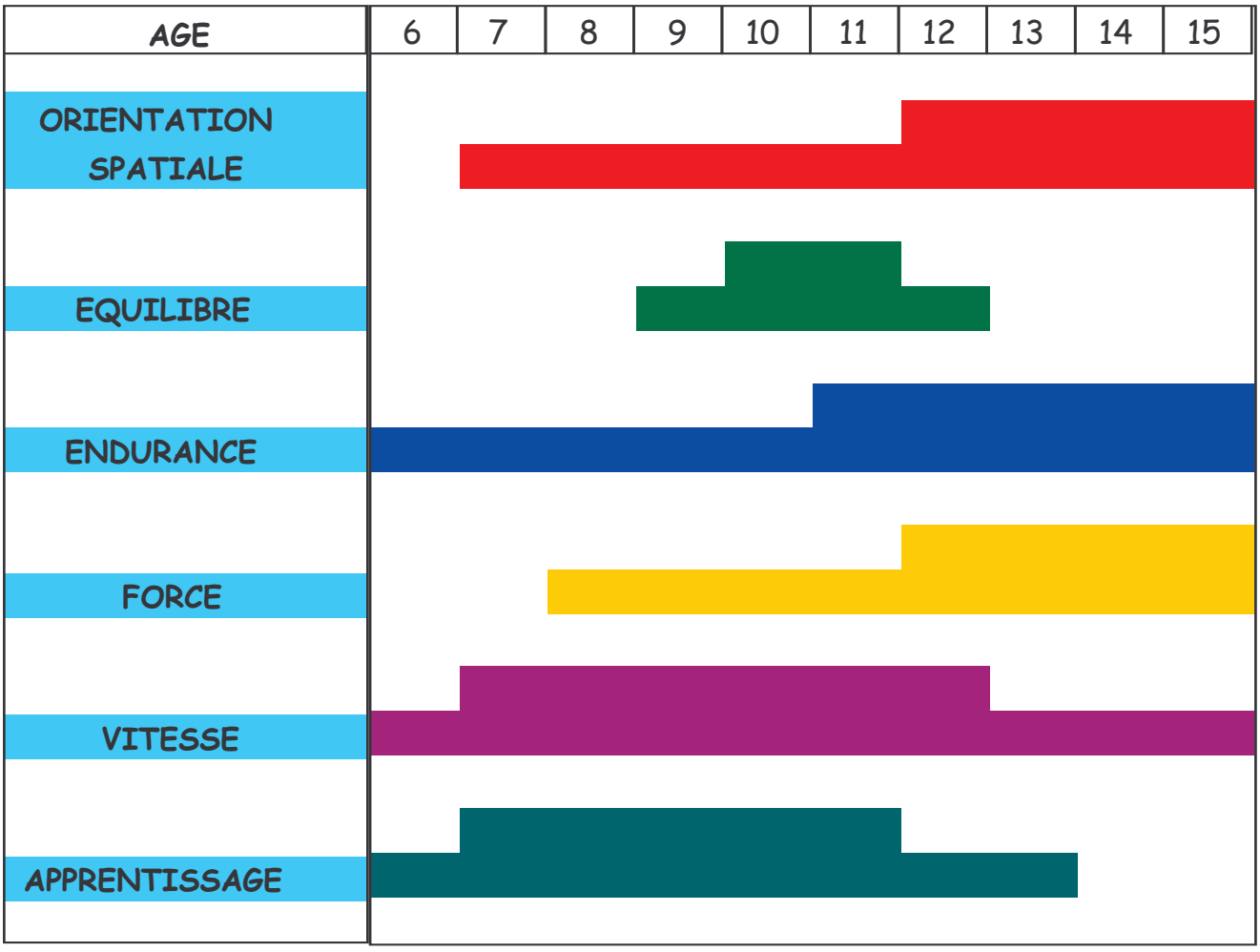
UF 2 : Caractéristiques des publics

Au-delà 19 ans

- C'est l'âge adulte. Toute forme d'activité peut être abordé. La croissance et la maturation sont en phase finale.
- C'est l'âge de la performance qui correspond en moyenne suivant le sport pratiqué et le sexe à 22/28 chez l'homme et 20/25 chez la femme. Après on note une phase de stabilisation de la performance qui est de 30/33 ans et 25/30 ans respectivement.

Développement

Dans l'apprentissage du Full Contact, il faut toujours tenir compte du développement de l'enfant



UF 2 : Caractéristiques des publics

- L'entraînement de l'enfant et de l'adolescent n'est pas une réduction de l'entraînement de l'adulte.
- Chaque groupe d'âge comporte ses tâches didactiques spécifiques et ses particularités.

ENTRAINEMENT DES 10/12 ANS

Les qualités à développer

La prise d'information et de décision
La coordination : établir les bases pour les futures hautes performances
La force : développement du rapport force/vitesse
L'endurance : développement foncier sous forme intermittente
La vitesse : de réaction, de coordination, d'exécution, de déplacement
La souplesse

Les objectifs d'entraînement

Entraînement de la coordination : parcours spécifiques, jeux
Entraînement de la vitesse (puissance, réaction, exécution, rythme, vivacité et fréquence d'appuis
Entraînement de la force (gainage, ceinture abdominale, force explosive du haut du corps, tonicité des membres inférieurs)
Entraînement en intermittent (circuits spécifiques 130 à 150 pls/min)
Entraînement de la souplesse : étirements, mobilité articulaire

ENTRAINEMENT DES 13/15 ANS

Les qualités à développer

La prise d'information et de décision
Les déterminants de la condition physique
La coordination : établir les bases pour les futures hautes performances
La force : utilisation des efforts répétés
L'endurance sous forme intermittente
La vitesse
La souplesse

Les objectifs d'entraînement

Entraînement de la coordination : parcours spécifiques, jeux
Entraînement de la vitesse, faculté d'accélération, rythme
Entraînement de la force (gainage, ceinture abdominale, force explosive du haut du corps, tonicité des membres inférieurs)
Entraînement en intermittent (circuits spécifiques 150 à 170 pls/min)
Entraînement de la souplesse : étirements, mobilité articulaire, relâchement

UF 2 : Caractéristiques des publics

ENTRAINEMENT DES 16/18 ANS

Les qualités à développer

La prise d'information et de décision
Les coordinations motrices les plus complexes
La force : entraînement de la force (efforts répétés + efforts maximaux)
L'endurance sous forme intermittente
La vitesse : de réaction, de coordination, d'exécution, de déplacement
La souplesse

Les objectifs d'entraînement

Entraînement de la vitesse spécifique
Entraînement de la puissance (force /vitesse)
Entraînement de la capacité et puissance des filières énergétiques

INTERVENIR AVEC LES 7/ 10 ANS

1. L'importance du climat

- Le besoin de sécurité et d'amour joue un rôle antérieur au besoin de valeur et de réalisation de soi
- Il ne faut pas hésiter à encourager, donner confiance, stimuler et laisser de côté ce qui est inadéquat, donner la priorité à la réussite.
- A cet âge, plus la présence de l'adulte contraignante se fera sentir, et moins ceux-ci voudront être pris en charge.

2. L'apprentissage est incident (plus tard, il sera surtout intentionnel), il est le fruit d'une rencontre avec des situations fortes en images.

- Au départ, le jeune de cet âge est disponible pour toutes le nouvelles tâches qu'on lui propose
- Le processus d'apprentissage n'est pas conscient, c'est le vécu et la pratique de qui doivent dominer
- Il faut encourager le désir d'exploration qui conduit ý des expériences de succès
- Le mouvement doit être appris en passant par le biais de variantes
- Il faut savoir fixer des objectifs tout en préservant l'intérêt, favoriser une adaptation graduelle et laisser le temps aux jeunes de trouver leurs propres réponses
- L'apprentissage se fait surtout par essais et erreurs

3. La motivation par le jeu

- N'importe quel type d'effort peut se faire sous forme de jeu
- Le jeune qui joue doit concevoir une idée qu'il élabore puis l'exécute ; ainsi, il teste ses propres capacités, cherche des alternatives et en fait une évaluation.
- La comparaison avec ses pairs et l'observation partagée est un puissant facteur d'émulation

UF 2 : Caractéristiques des publics

4. L'utilisation de la compétition

- L'enfant est disponible pour la compétition ý condition qu'il estime avoir des chances de gagner
- Le plaisir est un puissant élément de l'entraînement et il faut veiller ý changer fréquemment d'exercice (s'assurer que leur durée n'est pas trop longue)
- Attention, si l'on veut conserver l'aspect ludique, il ne faut "récupérer" les jeux compétitifs pour en faire des classements et établir des hiérarchies. Les jeux compétitifs doivent s'arrêter avec la fin du jeu.

INTERVENIR AVEC LES 11/ 14 ANS

C'est à l'entraîneur de créer la discipline et les conditions d'écoute. Toutefois, cette attitude peut déclencher une activité relativement "mécanique" de la part des enfants et s'opposer à une activité autonome et consciente dans laquelle l'enfant engage de lui même ses propres forces. L'attitude de fermeté de l'entraîneur doit aussi s'accompagner d'une capacité à susciter l'auto activité des élèves.

Ce qui relève de la direction pédagogique directe est assez connu et renvoi aux attitudes pédagogiques traditionnelles d'imposition ; alors que la direction pédagogique indirecte, susceptible de favoriser auto activité , est plus délicate à maîtriser . Nous allons présenter quelques possibilités dont dispose l'entraîneur pour donner plus de poids ý cette dimension.

1. Faire prendre conscience du but recherché et la nécessité des exercices demandés
2. Inciter les jeunes à évaluer régulièrement leurs performances
3. Susciter la motivation en insistant sur la signification de ce qui est demandé par rapport aux objectifs.

4. Susciter des expériences de réussite
5. Créer des liens entre formation physique et performance sportive
6. Utiliser de façon variable les exercices
7. Faire exécuter certains exercices sous forme compétitive afin de solliciter le plein engagement des élèves
8. Susciter des formes d'exercices à base de jeu ayant un caractère social (arbitrage, jugement, coach)) qui fassent prendre conscience aux élèves leur rôle dans l'activité collective.
9. Mais attention, abandonner les élèves et laisser les groupes sans contrôle ne mène pas à une auto activité bien comprise.
10. Plus cette auto activité est marquée et moins l'entraîneur a de fortes impulsions initiales à donner et plus les élèves font de l'exercice leur affaire personnelle.

UF 2 : Caractéristiques des publics

LE PUBLIC FEMININ

Spécificités morphologiques

1 – Squelette

Chez les femmes, la croissance et la maturation osseuses sont plus précoces que chez l'homme .La taille adulte des filles est atteinte vers 15-16 ans. Les os sont plus petits, le cartilage articulaire moins épais.

2 – Morphologie

Les segments supérieurs du corps sontt plus grand que les segments inférieurs ; elles ont donc un centre de gravité plus bas situé que les hommes.

3 – Ligaments

Les femmes ont une laxité ou un jeu articulaire plus importants que les hommes, en raison - en partie - de l'imprégnation hormonale qui distend les ligaments et la capsule articulaire.

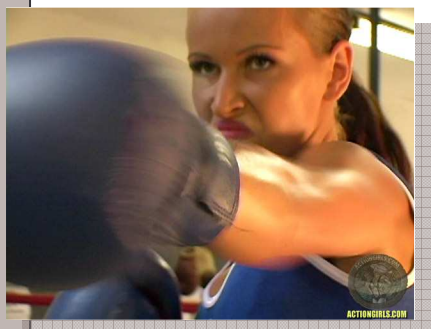
4 - Muscles

A poids égal, les femmes ont plus de masse grasse et moins de masse musculaire : 12 à 15 % de masse grasse chez l'homme et 25% à 30 % chez la femme. Les muscles des femmes contiennent moins de fibres musculaires car il y a plus de graisse, mais on retrouve la même proportion de fibres lentes et de fibres rapides.
Globalement, la force musculaire est moindre chez la femme, essentiellement en raison d'une masse musculaire plus petite, sauf à la période pubertaire.

5- Physiologie cardiovasculaire chez la femme

Chez la femme, le cœur est plus petit et le débit cardiaque plus faible. La pression artérielle est plus basse jusqu'à la ménopause. La fréquence cardiaque maximale est moins élevée que chez l'homme.

L'ENTRAINEMENT



Le VO_2 Max des hommes est habituellement de 15 à 30% plus élevé que celui des femmes; même parmi les athlètes entraînés, la différence est de l'ordre de 15 à 20%.
Il faut néanmoins remarquer que les femmes qui prennent la pilule sont moins actives, leur endurance musculaire et l'effort total fourni sont inférieurs d'environ 20% comparé à celles qui ne la prennent pas.

UF 2 : Caractéristiques des publics

Les femmes ont un débit cardiaque de 5 à l0% plus élevé que celui des hommes au cours d'un exercice aérobie élevé.

L'amélioration du VO_2 Max est plus grande chez les femmes que chez les hommes, même si l'intensité de l'entraînement est identique.

Les femmes dépensent plus de calories par kilogramme de masse que les hommes en marchant ou en courant sur une certaine distance. Dans la moitié supérieure du corps, la force de la femme est d'environ 50% inférieure à celle de l'homme, alors que dans la partie inférieure du corps, sa force n'est que de 30% moindre.

Le pourcentage de l'augmentation de la force chez les femmes pour tous les groupes de muscles (sauf celui des bras) est égal ou supérieur à celui des hommes.

La principale différence de réaction thermorégulatrice entre les hommes et les femmes concerne la sudation. Les femmes transpirent moins que les hommes Cependant, malgré une plus faible sudation, les femmes tolèrent aussi bien la chaleur à une même intensité d'exercice que des hommes de même niveau d'excellence aérobie.

Il est préférable que les femmes portent une protection pour la pratique du Full Contact où il peut y avoir contact physique. Il est donc préférable de porter un protège poitrine.

POINTS FORTS

L'effet bénéfique de la pratique du sport chez la fille et la femme est incontestable

La pratique d'un sport en charge à dose raisonnable permet d'augmenter la masse osseuse

Les sportives font moins de dépression et elles ont une meilleure image d'elles-mêmes donc une meilleure confiance en elles.

La pratique du sport et de la compétition leur permet de mieux affronter les problèmes de la vie économique.

On peut aussi ajouter les effets bénéfiques sur la prévention des pathologies cardiovasculaires, du diabète et de l'obésité.

UF 2 : Caractéristiques des publics

LES SENIORS

L'avancée en age et la fonction cardiovasculaire:
La fréquence des problèmes cardiovasculaires augmente avec l'age, 30 % des plus de 75 ans ont des troubles coronaires.
Manque d'élasticité des artères
Accélération du pouls
Le coeur se fatigue.
Hypertension artérielle.

L'avancée en age et les fonctions intellectuelles
Baisse de la mémoire
Irritabilité
Confusion intellectuelle

L'avancée en age et l'appareil locomoteur:
Les articulations:
Les tendons et ligaments sont moins élastiques et plus fragiles.
Les os : l'équilibre de renouvellement est rompu par le vieillissement des ostéoclastes
Les muscles atrophiés : après 60 ans la baisse de la force musculaire s'accélère, surtout pour les membres inférieurs.
Troubles de l'équilibre : Chutes fréquentes

ROLE ET IMPACT DES ACTIVITES DU FULL CONTACT

1-Aptitudes aérobie et anaérobie:
L'entraînement réduit de moitié le déclin de l'aptitude aérobie,
Une pratique régulière d'exercices s'accompagne d'une augmentation de la VO2max. Les individus actifs présentent moins de facteurs de risques et de pathologies chroniques que les sédentaires. Ils maintiennent plus longtemps leur autonomie fonctionnelle, augmentant ainsi la durée de leur jeunesse en reculant le temps de leur dépendance physique.

2-Densité Minérale Osseuse (DMO):
Le risque de fracture osseuse augmente avec l'age, en particulier chez les femmes après la ménopause. Une activité physique régulière et modérée agit comme un traitement d'appoint sur l'ostéoporose.

UF 2 : Caractéristiques des publics

3-Le fonctionnement cognitif:
Un entraînement physique léger et des stimulations intellectuelles, affectives et émotives freinent les effets du vieillissement cognitif. Celui se traduit par une altération des fonctions mnésiques, une augmentation du temps de réaction, et une baisse de l'attention sélective.

LES ACTIVITES DU FULL CONTACT POUR LES SENIORS

Les activités devront toujours être pratiquées de façon progressive, prudente et dans un milieu sécurisé. Elles devront être adaptées et expliquées à chaque participant. Pratiquer avec un groupe de personnes du même âge ou de motricité équivalente, sans esprit de compétition, est recommandé.

Pratiquer dans une ambiance conviviale :
Au cours du vieillissement, les besoins existentiels évoluent, la pratique aide les individus à faire face aux divers sentiments qu'ils éprouvent face aux modifications de leur image corporelle et sociale Les activités bien utilisées tendent à réintégrer la personne dans un mode relationnel qui redonne un sens et une valeur à la communauté de vie.

Pour un entretien de la force musculaire :
Les exercices dynamiques sont préférables aux exercices statiques qui risquent de provoquer des troubles hémodynamiques par excès de pression.

Pour une meilleure souplesse des articulations :
L'exercice modéré est indiqué, l'absence d'activité physique produisant un raidissement des articulations, donc en conséquence une diminution de la souplesse articulaire. Les gestes et mouvements sont donc moins amples, moins sûrs et moins efficaces.

Pour une meilleure souplesse des tendons et des muscles :
Il est très important de bien s'échauffer avant toute pratique physique, c'est à dire commencer de façon progressive, et de bien s'hydrater.

Pour une meilleure coordination motrice :
Cette capacité englobe dans l'acte moteur tout ce qui concerne le choix des réponses motrices opéré par le pratiquant. Cela va mettre en jeu sa **latéralisation** (droite, gauche), sa perception de l'espace (distance, hauteur, avant, arrière…..), son **sens du rythme** (accélération, ralentissement…), et tout **processus d'adaptation à une situation.**

UF 2 : Caractéristiques des publics

Le pratiquant doit constamment mettre en jeu ses capacités de coordination motrice, dans les sports d'opposition (full contact) il doit aussi coordonner ses actions en fonction du jeu de l'adversaire.
En Energie Full par contre les situations sont plus fermées, l'animateur veillant au bon placement corporel des participants, la coordination motrice est alors sollicité grâce au sens pédagogique de ce dernier qui doit veiller à présenter dans ses séances des exercices

Conclusion:

La pratique régulière d'exercices physiques permet ainsi de bien vieillir, c'est à dire de vivre pleinement jusqu'au bout, avec dignité, estime de soi, égalité d'humeur, action, entretenir sa vie sociale, profiter des plaisirs de la vie, confiance en soi, optimisme et une bonne organisation de la vie quotidienne.

Les trois points essentiels du bien vieillir sont :

- une bonne alimentation,
- de l'exercice physique régulier et une vie sociale riche.

La pratique des activités physiques dans les associations répond à ces différents objectifs et contribue ainsi à donner à tous les adhérents des atouts pour donner de la vie aux années.

LIGHT CONTACT ET REHABILITATION DES SENIORS CARDIAQUES

La réadaptation cardiaque a plusieurs objectifs spécifiques qui tendent à un but commun : aider les patients cardiaques à retrouver une vie active et sociale sans les limites qu'occasionne la pathologie cardiaque.
Ces objectifs spécifiques sont les suivants :
- limiter l'impact physiologique et psychologique de la maladie cardiaque à l'aide de l'entraînement physique,
- optimiser la capacité fonctionnelle,
- réduire les risques de mort subite, de nouvel infarctus ou autre incident cardiaque et d'empêcher ou de diminuer le processus d'artériosclérose. Le réentraînement physique, pierre angulaire des programmes de réadaptation, peut contribuer de manière significative à l'accomplissement de ces objectifs spécifiques.

UF 2 : Caractéristiques des publics

LE PUBLIC HANDICAPE

En France, 6,5 millions de personnes vivent avec un handicap «majeur », dont 4,2 millions ont moins de 70 ans. On peut classer ces handicaps en différentes familles. Pour chacune d'elles, il existe des pratiques sportives possibles.
À noter : une personne peut cumuler plusieurs handicaps.

LES HANDICAPS PHYSIQUES

LES HANDICAPS MOTEURS

Ils peuvent être dus à une malformation ou à une maladie développée avant la naissance ou dans les première années de la vie. Ils peuvent aussi survenir plus tard, à la suite d'une maladie ou d'un traumatisme (accident de la route ou du travail, par exemple).
Exemples : paraplégie (paralysie des deux membres inférieurs), tétraplégie (paralysie des quatre membres), Infirmité motrice cérébrale (IMC), myopathies...

En France, environ 3 enfants sur 1 000 souffrent de déficiences motrices assez sévères.
Le handicap moteur augmente fortement avec l'âge. 350 000 personnes de moins de 70 ans sont en fauteuil roulant.

Le Full Contact peut proposer des rôles adaptés à des situations que l'on rencontre dans notre activité.
Valides et handicapés peuvent pratiquer de nombreux sports ensemble.
C'est un bon moyen d'intégrer les personnes handicapées dans la société et d'apprendre à se connaître et à s'accepter.

HANDICAPS SENSORIELS

Aveugles et malvoyants

Ils ont des déficiences plus ou moins fortes de la vue. Les conséquences sur la vie quotidienne sont très variables : de jeunes aveugles peuvent devenir très autonomes si leur éducation est adaptée dès l'enfance.
Mais si la malvoyance apparaît à l'adolescence ou à l'âge adulte, le handicap est souvent plus difficile à compenser.

Les aveugles représentent 1 Français sur 1 000.
On estime à environ 77 000 le nombre d'aveugles en France, dont 20 000 enfants et adolescents.

« L'amélioration de l'accès aux pratiques sportives des personnes handicapées est une priorité. » Jean François LAMOUR

UF 2 : Caractéristiques des publics

LE PUBLIC HANDICAPE

• Sourds et malentendants

Ils souffrent de déficiences de l'ouïe. C'est un handicap invisible, mais très gênant au quotidien. Des aides techniques (appareils ou implants dans l'oreille) peuvent l'atténuer.

2 millions de personnes en France sont sourdes ou malentendantes, à des degrés divers, dont 12 000 enfants et adolescents.

Il existe d'autres handicaps physiques, liés à des maladies : être atteint d'une insuffisance cardiaque ou respiratoire (comme dans la mucoviscidose, qui touche 1 enfant sur 2 000) ou subir les conséquences d'un cancer est aussi un handicap.

LES HANDICAPS MENTAUX

Les handicaps intellectuels

La déficience intellectuelle se définit par un quotient intellectuel (QI) inférieur à 69.

Elle peut apparaître dès la naissance ou se développer plus tard, chez l'enfant ou le jeune adulte. Elle peut provoquer des troubles du langage.

Exemple : trisomie 21 (anomalie génétique qui touche environ une naissance sur 800).

1 à 3 % de la population générale souffre d'une déficience intellectuelle. Elle est plus fréquente chez les hommes.

Les handicaps psychiques

Ils concernent les troubles de la vie mentale. Ils ont des conséquences sur la vie relationnelle, la communication, le comportement...

Il en existe deux grandes familles : les psychoses et les névroses.

L'autisme est un handicap à part, dont on ne connaît pas bien les causes. Il apparaît avant l'âge de 3 ans.

C'est un trouble global du comportement, qui se traduit par un repli sur soi, des problèmes de communication et de relations avec les autres.

L'autisme touche près de 100 000 personnes en France (4 garçons pour 1 fille).

1 % de la population générale en France est concerné par la maladie mentale.