

## Conseils pour la conception d'entraînements en fonction de l'âge

5 ans	10 ans
<b>Rire</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploiter le goût pour les histoires (images)</li> <li>• Profiter de l'optimisme et louer les efforts</li> <li>• Valoriser les attitudes positives et sanctionner les comportements agressifs</li> <li>• Laisser les enfants coopérer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser les expériences positives</li> <li>• Louer la performance et l'effort</li> <li>• Instaurer un climat positif (ne jamais se moquer d'un camarade)</li> <li>• Encourager les enfants plus faibles par un feedback positif</li> <li>• Intégrer les idées des enfants</li> </ul>
<b>Apprendre</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduire deux à quatre règles au max. à la fois</li> <li>• Rattacher aux éléments connus et répéter souvent</li> <li>• L'attention des enfants se limite à environ huit minutes (exercices) et 20 minutes (jeu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les missions sont plus complexes (plan, esquisse)</li> <li>• Les éléments tactiques peuvent être entraînés (par ex. «la fleur»)</li> <li>• Possibilité d'introduire des jeux plus complexes (avec joker)</li> <li>• L'attention des enfants est plus durable, soit environ 20 minutes pour les exercices et plus pour le jeu</li> </ul>
<b>Réaliser une performance</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser les enfants se mesurer à eux-mêmes</li> <li>• Donner plus de poids à la coopération (combien de points fait-on ensemble?) qu'à la compétition (qui gagne?)</li> <li>• «Lâcher la bride» de temps en temps et ne pas diriger en permanence (apprentissage ouvert)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser des concours et des tournois</li> <li>• Appliquer les principes de jeu</li> <li>• Donner des feedbacks concrets (ton tir était-il bon?)</li> </ul>