

DÉVELOPPEMENT SELON L'ÂGE

8 à 11 ans

Développement cognitif : Il s'agit des années où les liens entre le corps et l'esprit sont les plus grands, alors garder les enfants âgés de huit à onze ans actifs les aide à apprendre ! Au cours de ces années, beaucoup de jeunes deviennent compétitifs et ont de la difficulté à accepter de perdre. Avoir un bon esprit sportif est souvent un défi. Investissez donc du temps pour leur apprendre à gagner et à perdre avec classe.

Sommeil : Le sommeil est toujours important, mais pour des corps et des esprits en croissance, il est crucial. Les enfants de ce groupe d'âge devraient bénéficier de 9 à 11 heures de sommeil par nuit. Un déficit en sommeil rend les enfants maladroits et incapables de gérer leurs émotions, mais, plus important encore, le sommeil est essentiel au développement sain du cerveau.

Hydratation : Un enfant qui ne s'hydrate pas assez peut souffrir de faiblesse musculaire, de fatigue et de maux de tête. Les participants de ce groupe d'âge devraient boire entre un litre et quart et un litre et trois quarts d'eau quotidiennement.

Développement émotif : À cet âge, les participants veulent encore arriver premier, et plusieurs veulent avoir toute l'attention sur eux, ce qui signifie que des disputes peuvent éclater quand un jeune se sent trop observé ou laissé de côté. Les enfants de ce groupe d'âge sont souvent blessés facilement du point de vue émotif, alors profitez-en pour leur présenter des jeux et des activités qui sont moins compétitives et plus collaboratives, et des activités qui permettent à chaque participant de rayonner.

Développement physique : Durant ces années, les enfants deviennent plus confiants physiquement, et plus conscients de leur corps. La plupart peuvent dribbler à une main et conduire un vélo à deux roues. Ils deviennent plus compétents pour éviter, attraper ou lancer un ballon. Les participants âgés de huit à onze ans aiment bouger. Ils deviennent agités s'ils doivent rester assis trop longtemps, alors donnez de courtes explications, et maintenez un niveau d'activité élevé.