

3.1 Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

c) L'âge de développement versus l'âge chronologique

Les athlètes ayant une maturation tardive

Étant donné que les programmes de compétition reposent sur une structure en fonction de l'âge chronologique, les athlètes dont la maturation est tardive sont grandement désavantagés par rapport aux autres jeunes du même âge qui peuvent présenter une différence de développement pouvant aller jusqu'à quatre ans. En théorie, les athlètes dont la maturité est tardive passeront plus de temps dans la période d'apprentissage optimale des habiletés. Par conséquent, ces derniers auront souvent acquis de meilleures compétences pour devenir des athlètes de haut niveau à condition qu'ils aient bénéficié d'un entraînement de qualité pendant cette période et qu'il continue de pratiquer le sport.

Pic de croissance rapide-soudaine et le développement à long terme du skieur dans le cadre du ski alpin

Le pic de croissance rapide-soudaine fait référence à la poussée brusque de la taille du jeune à la puberté. Pour établir ce pic, on doit mesurer la taille de l'athlète (en position debout) tous les trois mois (quatre fois par année). Le pic est ensuite déterminé en repérant le taux de croissance le plus élevé. Par conséquent, la structure de l'entraînement avant et après cette période est importante.

Afin de bien mesurer la taille, demandez à l'athlète d'enlever ses chaussures et de se placer dos au mur. Assurez-vous que les talons, les fesses, le dos et les épaules reposent contre le mur. Placez une équerre à dessin à angle droit avec le mur et touchant à l'apex (le plus haut point) de la tête. Demandez à l'athlète d'inspirer profondément puis de s'éloigner du mur.

(La taille est ensuite mesurée en centimètres, en arrondissant au demi centimètre le plus près; ex., 165,5 cm).

Pic de croissance rapide-soudaine et processus de maturation chez les filles (12 ans + 2 ans)

Chez les filles, le pic de croissance rapide-soudaine se produit vers l'âge de 12 ans. La première manifestation physique de l'adolescence est habituellement le développement de la poitrine, qui survient peu après le début de la poussée de croissance, suivi de l'apparition des poils pubiens. L'apparition des premières règles se produit plus tard au cours de la poussée de croissance, après l'atteinte du pic de croissance. Généralement, le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus.

***Pic de croissance rapide-soudaine et processus
de maturation chez les garçons (14 ans + 2 ans)***

Chez les garçons, le pic de croissance rapide-soudaine est plus intense que chez les filles et se produit habituellement deux ans plus tard. La croissance des testicules, des poils pubiens et du pénis est liée au processus de maturation. Le pic de croissance significative de la force survient environ un an ou plus après l'atteinte du pic de croissance rapide-soudaine lorsqu'il y a une augmentation du taux de testostérone. Ainsi, les athlètes masculins présentent des caractéristiques démontrant un important gain tardif en force. Comme pour les filles, le développement chez les athlètes masculins peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Cependant, les garçons dont la maturation est tardive rejoindront éventuellement les autres lorsqu'ils auront leur poussée de croissance.