



CONFERENCE

DU DOCTEUR WEINECK

**Conférencier :** Docteur Weineck

**Prise de notes :** Yann Bernardini

**Conception et réalisation :** Yann Bernardini

Genève, le 15 octobre 2008

## CONFERENCE DU DR. WEINECK

Les capacités cognitives se doivent d'être travaillées dès le plus jeune âge. Si ce n'est pas le cas, les enfants peuvent avoir de réelles carences dans leur vie d'adolescent et d'adulte.

Pour ce fait, un travail « intensif » à la maison est nécessaire et ce dès la naissance par le travail et les inventions, propositions des parents.

Les enfants ont des capacités cognitives extraordinaires, selon certains chercheurs, ils arrivent à mémoriser et apprendre :

- 50 mots par jour (Piaget)
- 500 mouvements, même simple par jour (Weineck)

Pour apprendre, les enfants doivent être mis en contact avec d'autres enfants et surtout des plus âgés. Ce contact leur permettra d'imiter les grands et de reproduire une quantité de gestes inouïs par jour !

Chaque enfant a des besoins spécifiques et le développement de ses besoins se fait par la pratique de plusieurs sports, afin d'acquérir plusieurs gestes et développements moteurs (polysportivité).

L'enfant est toujours en train d'essayer, il n'arrête pas de se fixer des objectifs durant la journée (passer une barrière, maîtriser la descente des escaliers, taper dans une balle, sauter comme ses frères et sœurs, etc.)

L'enfant acquiert des capacités cognitives et créer des connexions et stimulus nerveux par les sens, mais tous ne sont pas égaux. Voici le pourcentage de compréhension et de réussite de ses stimuli lorsqu'il :

- |                  |   |      |
|------------------|---|------|
| - Entend         | : | 20 % |
| - Voie           | : | 30 % |
| - Entend et voie | : | 40 % |
| -                | : | 75 % |
| - Fait lui-même  | : | 90 % |

On peut donc constater que la meilleure manière d'apprendre est de réaliser soi-même, le geste, le mouvement ou l'action désirée, afin que les connexions nerveuses et les ressentis se mettent en place.

L'enfant, n'est pas un adulte miniature et il ne peut donc pas réagir de la même manière que nous le faisons, ni comprendre et réaliser les mêmes gestes et actions. L'enfant :

- N'a pas de vision périphérique (il ne voit donc pas tout ce qui l'entoure)
- Vit pour son activité et va toujours donner le 100 %
- Est dominé par sa structure Palladium (explosion pour faire quelque chose, baisse avec les années...) (travail du système cardio-vasculaire)
- A 2x plus de Dopamine que l'adulte, ce qui explique ces explosions et toute son activité

Chaque année (lorsqu'on vieillit), on perd 1 % de :

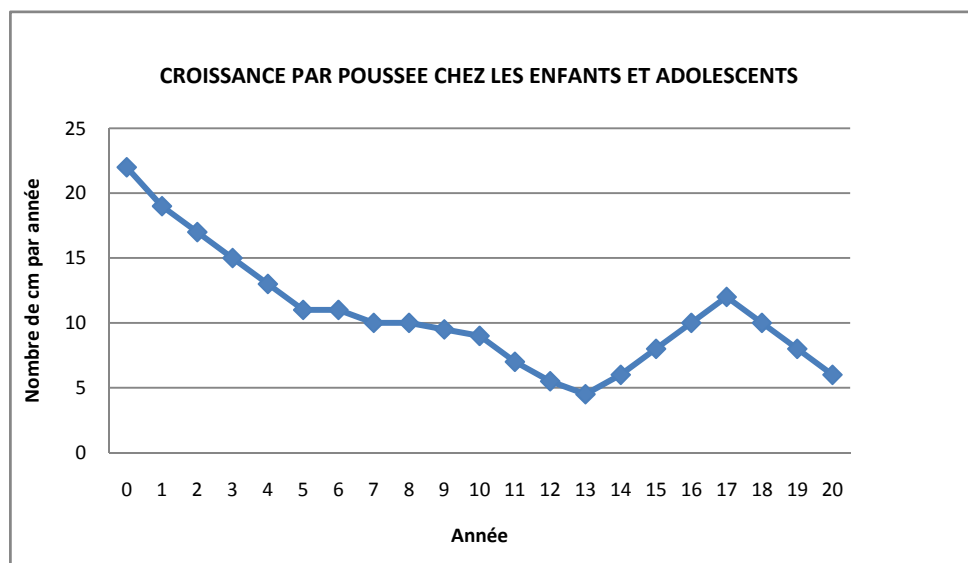
- Dopamine
- Connexions nerveuses
- Musculature
- ...

La tête chez les enfants est plus grosse car elle doit permettre l'apprentissage d'une multitude d'informations à l'enfant. (Test : Toucher l'oreille droite avec la main gauche en passant sur la tête = impossible pour les enfants... !)

La technique et les capacités cognitives peuvent être développées à un niveau supérieur que les entraîneurs ou adultes qui pratiquent la même discipline, mais le physique n'est lui pas encore là. D'où l'importance de ne pas forcer physiquement sur des enfants, mais de les faire travailler techniquement et cognitivement.

L'apprentissage et la croissance se fait par pic entrecoupé. On ne grandit donc pas linéairement, mais par « poussée », puis par stagnation, etc. (voir graphique)

**Schéma :**



Certains enfants sont avancés (accélérés) et d'autres retardés dans leur développement moteur et cognitif, mais cela n'influence en rien la capacité finale en tant qu'adulte. Il est donc primordial de ne pas « mettre de côté » les moins bons lorsqu'ils sont jeunes, car c'est sûrement eux qui vont donner les champions de demain s'ils travaillent correctement... !

Le taux de testostérone n'est pas le même chez tous les enfants du même âge, cela explique donc les différences de tailles, de morphologies et de développements.

On augmente de manière incroyable l'irrigation du cerveau lors de la pratique d'une activité physique, ce qu'aucune autre matière ne peut se targuer (maths, physique, etc.)

L'enfant se doit, dès son plus jeune âge, de pratiquer des « entraînements » et activités multisports qui vont lui permettre de développer toutes les aires de son cerveau (langage, mouvement, ouïe, vision, etc.).

Les champions ont tous des hypertrophies dans certaines aires de leur cerveau, par le fait qu'ils ont entraînés spécifiquement certains mouvements ou capacités cognitives et que cela a entraîné une augmentation de la taille du cortex à cet endroit là (augmentation des terminaisons nerveuses et des neurones).

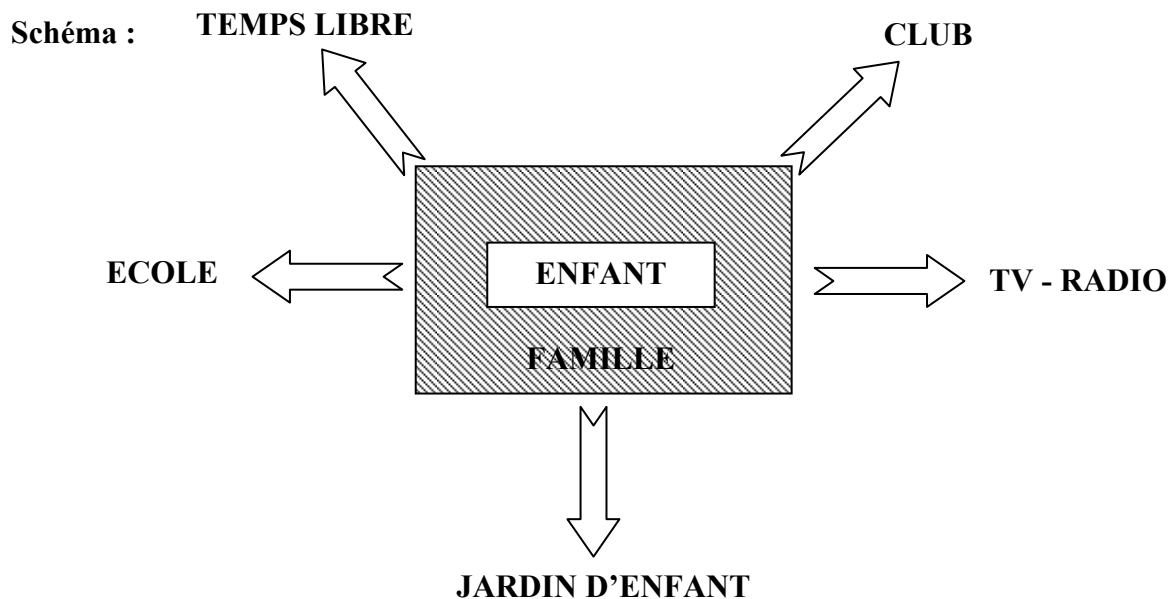
Lorsque l'enfant reçoit de nouveaux stimuli ou qu'il les entretient, il va développer les corps du neurone, ses neurones et ses axones. Le Champion aura une multitude de ramification axonales sur ses neurones, alors que le « Mou » n'en aura que quelques-unes !

Des études ont été faites et il est maintenant prouvé que la pratique d'une activité physique (développement capacités motrices) dans les premières années de la vie (0 à 3 ans) permet une augmentation de l'intelligence chez l'enfant, puis chez l'adulte.

De même, à l'état fœtal, les mères se doivent de pratiquer une activité physique et sportive (danse, chant, patinage, karaté, etc.) afin de développer encore plus les connexions synaptiques de leur bébé.

Tout ces exercices fœtaux ou en bas-âge va permettre le développement de boucle de mouvement dans le cortex de l'enfant, qui va lui permettre par la suite de réaliser une multitude d'actions et de mouvements.

L'enfant doit être stimulé toute sa vie :



On retrouve donc des prédispositions supérieures chez les enfants d'entraîneurs ou de maîtres d'éducation physique, car ceux-ci sont très souvent actifs durant leur temps libre et entraînent avec eux le développement de leur enfant. Au contraire, les parents inactifs ou qui ne s'occupent pas de leurs enfants, ne vont permettre ce développement cognitif chez leur enfant.

La natation est un exemple typique. Les enfants savent nager depuis leur naissance (fœtus), mais par l'arrêt de cette pratique, ils perdent leurs connexions et réponses motrices jusqu'à devoir ré-apprendre à nager... ! L'Allemagne compte 600 morts par année par noyade... !

Le fait que les enfants soient en contacts avec des jeunes plus âgés va leur permettre un apprentissage plus rapide et plus facile, car ils vont imiter et essayer de réaliser les gestes et actions de leurs aînés. L'importance n'est pas dans la réussite exacte des mouvements, mais dans les intentions qui vont se transformer, à force de répétitions, en réalisations quasi parfaites. A force de répétition et d'erreurs, l'enfant va s'auto-corriger et apprendre encore plus vite... !

**Il serait donc utile de créer des programmes d'activités et de développement des capacités cognitives pour nos enfants (exercices) et ce pour chaque classe d'âge !**

Il est donc important de faire jouer l'enfant avec des ballons, de différentes tailles, de différents poids afin de développer, encore et toujours, ses capacités cognitives.

La réussite de l'apprentissage passe également par l'encouragement, mais surtout la reconnaissance et les félicitations de l'enfant dans ses entreprises et réalisations.

On peut développer ses capacités :

- Combinatoires (plusieurs éléments, différentes tailles, poids, etc.)
- Analytiques
- D'équilibre (chapeau mexicain, monocycle, etc.)
- D'orientation
- Rythmiques (corde à sauter, musique, etc.)

Si les enfants ne sont pas très intéressés par les activités proposées, une petite phrase du type : « Tu n'as pas le droit de faire cela, c'est pour les adultes », va les encourager à le faire... !

Il est également important de développer les facteurs physiques chez l'enfant, mais pas de manière dissociées, mais associées :

- Bataille avec d'autres (sans violence et sous forme de jeux)
- Monter aux arbres
- Etc.

Les enfants ont plusieurs analyseurs :

- Optique
- Auditif
- Tactile
- Kinesthésique
- Statico-dynamique

Le fait de faire sauter les enfants pendant 2 minutes par jour, et ce de manière différente et inventive, permet d'augmenter la densité osseuse et de préserver l'ostéoporose.

Nous avons tous un œil, une oreille, un côté (droite / gauche), une partie du corps (haut / basse) dominant, mais il est très important de travailler les deux afin de développer au maximum nos capacités.

Chaque fois qu'un mouvement est fait d'un côté, l'autre apprend également... !

Inventer et créer des concours de corde à sauter et de chorégraphie diverses et rythmées (école allemande)

Il n'y a pas un seul sport qui développe toutes les capacités, mais une combinaison d'activité physique qui va permettre à l'enfant de développer au maximum ses capacités.

Jouer les capacités coordinatives.

Jouer le plaisir de faire des exercices amusants et ludiques (occupation).

Toujours féliciter et encourager !

**Une valise remplie de matériel d'apprentissage cognitif et de coordination serait un excellent support... !**

## **EXERCICES ET IDÉES : dès le plus jeune âge (dès que possible... !)**

- Monter les espaliers
- Sauter à la corde
- Jouer à faire rebondir une balle contre un mur et la rattraper
- Effectuer des mouvements « d'aérobic », en haut en bas et sur les côtés, en avant en arrière et devant, derrière
- Faire du monocycle
- Jonglage (balles, cerceaux, massues, foulards, ballons de baudruche, puis mélanger les objets tout en jonglant)
- Effectue des acrobaties diverses
- Faire des mouvements contradictoires (haut et bas du corps, droit et gauche, etc.)
- Travail en musique et si possible dans différentes langues
- Combiner les exercices de jonglage et l'acrobatie (monocycle, chapeau mexicain, etc.)
- Travail des deux côtés (main droite, main gauche = ping-pong, travail du coup droit et du revers)
- Travail avec des boîtes à lait et les changer de place tout en les maintenant ensemble (3)
- Ballon de baudruche :
  - o Jongler avec 1 ballon en le touchant avec le maximum d'extrémité
  - o Jongler avec 2 ballons sans les laisser toucher le sol
  - o Jongler avec 3 ballons sans les laisser toucher le sol
  - o Jongler avec 4 ballons sans les laisser toucher le sol
  - o Jongler avec 5 ballons sans les laisser toucher le sol
  - o Chronométré combien de temps l'enfant arrive à les garder en l'air ! (*amélioration !*)
- Basket : (*technique base et maîtrise du ballon, capacités coordinatives*)
  - o Dribbler avec la main droite
  - o Dribbler avec la main gauche
  - o Dribbler avec une main puis l'autre avec 1 œil bandé
  - o Dribbler avec une main puis l'autre avec 2 yeux bandés
  - o Dribbler avec une main et l'autre tape dans un ballon de baudruche, puis de l'autre côté
- Ping-pong :
  - o Avec une raquette et une balle faire des jonglages coup droit / revers
  - o Idem, mais en jonglant avec un ballon de baudruche dans l'autre main
  - o Idem, mais en étant en équilibre sur un chapeau mexicain
  - o Jongler avec 2 balles et une raquette
  - o Jongler avec 1 raquette par main et 1 balle par raquette
- L'enfant étant de dos et le moniteur derrière lui. Ce dernier laisse tomber des balles de poids et de tailles différentes. L'enfant doit se retourner dès qu'il entend le bruit et ne pas laisser retomber l'objet à terre une deuxième fois
- Idem, mais lors de la réception de la balle, l'enfant doit la mettre dans une boîte (Isostar)
- Jongler dans le dos ?!
- Le ballon coincé derrière la nuque (footballeur) essayé de mettre des paniers de basket
- Jouer et jongler avec des balles de tailles et de poids différents
- Travail des 2 mains et des 2 pieds séparément dans toutes les activités pratiquées (football, basket, handball, baseball, écriture, etc.)