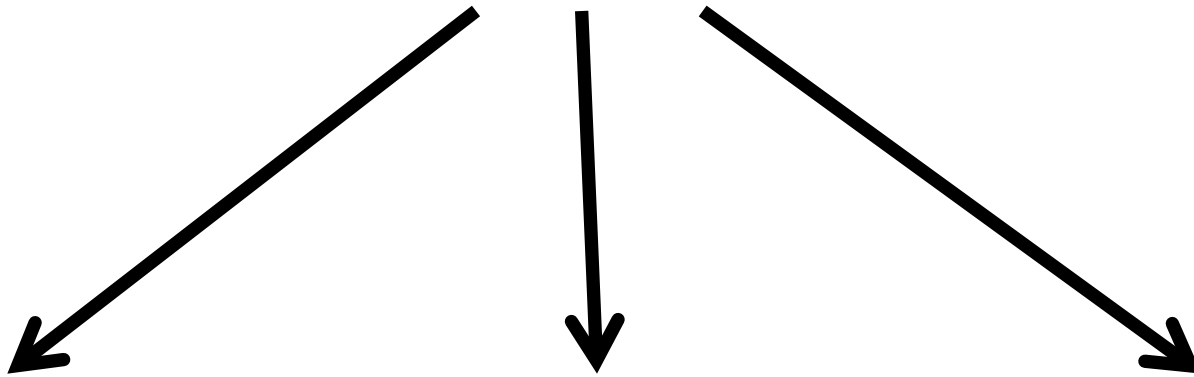


# **Le public** **adulte**

# La notion « d'âge réel »

## 3 définitions de l'âge



**L'âge  
biologique**

- Fonctionnement organes
- Facteurs génétiques
- Mode de vie

**L'âge  
psychologique**

- Image de soi
- facultés d'adaptation
- expérience
- maturité

**L'âge  
social**

- Normes culturelles  
de la société

# Contexte de l'état ADULTE

- l'accélération des innovations a une forte influence sur **l'organisation de la vie**

## ADAPTABILITE

---

- le **champ des professions se transforme**, les métiers à implication physique disparaissent et les métiers changent continuellement

## FLEXIBILITE

---

- **phénomènes sociaux** (divorces, chômage..)

## MOBILITE

## Contexte de l'état ADULTE

**L'âge adulte se définit par  
l'accession progressive à la  
maturité, c'est-à-dire à la  
conquête de son indépendance**

# Définition de l'état ADULTE

## Sur le plan physique

Le corps a pris une forme relativement **stable**

Connaissance de son corps, de ses capacités et de s'y sentir à l'aise

## Sur le plan intellectuel

Plus grande lenteur d'assimilation

> compensée par le niveau des connaissances théoriques et pratiques

# Définition de l'état ADULTE

## Sur le plan affectif

Choix personnels

Contrôle ses impulsions

Agit de manière autonome et réaliste

Est attentif à autrui et se montre capable d'établir une relation

## Sur le plan professionnel

Organise sa vie en fonction d'un but, et poursuit ses choix

Volonté de perfectionnement et de progrès

Sait s'adapter

# **Les caractéristiques de l'âge ADULTE**

# **Les caractéristiques** **PHYSIQUES**



# Caractéristiques PHYSIQUES



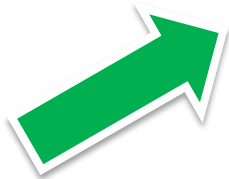
**après  
45 ans**

**Accélération de ce processus**



**de 30 à  
45 ans**

**Affaiblissement des capacités**



**30 ans**

**Performances physiques  
maximales**

sauf activités courtes et violentes

# Caractéristiques PHYSIQUES



- **temps de réaction**



- **force et souplesse**



- **adaptation à l'effort**



- **adaptabilité du métabolisme**

## Caractéristiques PHYSIQUES

**Cependant ce vieillissement physiologique, s'il est inéluctable, peut être fortement retardé, il dépend de 3 facteurs :**

- les données génétiques (inné)
- l'influence du milieu
- le comportement personnel (hygiène de vie...)

## Caractéristiques PHYSIQUES

**Le rapport au corps devient une  
préoccupation importante**

**L'apprentissage de nouveaux savoir-faires  
est possible à tout âge :**

si l'adulte est **motivé, intéressé**  
s'il se donne **les moyens**  
s'il se sait en **sécurité**

# **Les caractéristiques** **COGNITIVES**

## Caractéristiques COGNITIVES

Les adultes ont atteint le stade **opérateur formel**  
**MAIS**  
problème de **régression** (maintien des capacités)

---

**L'apprentissage est + lent**

# **Les caractéristiques** **AFFECTIVES**

## Caractéristiques AFFECTIVES / CONATIVE

- l'implication dans une activité **est l'expression d'un besoin réel ressenti, d'une démarche**
- Influence de la **motivation** > **essentielle**
- motivations variées** selon l'âge et la situation vécue
- Intérêt de la **pratique collective** > relations nouvelles



## Caractéristiques AFFECTIVES

Ainsi la pratique régulière d'activités physiques adaptées est perçue comme un moyen de trouver **un équilibre physique, psychique et social.**

La structure doit pouvoir assurer cet accueil, offrir ces compétences et être l'occasion de relations sociales.

# Quelle pédagogie pour l'adulte ?

- **Individualiser**

le travail de chacun dans une séance collective

(Ex : > situations autorisant des **réponses variées**)

- Choix de réaliser dans la forme et le rythme qui lui convient, en **adaptant** le nombre de répétitions à **ses possibilités**

- **Activité de formation => démarche volontaire**

Engagement propre et libre participation = dynamique importante qu'il ne faut pas rompre

## Quelle pédagogie pour l'adulte ?

comprendre  
ses  
**exigences**

processus  
de  
**collaboration**

dynamique  
de  
**groupe**

## Mises en garde, avant d'être trop technicien :

- apprendre à chacun à **connaître ses limites**,  
à **maîtriser son corps**
  
- **éviter les blocages**, car le corps reste le lieu de l'intime  
et la signification de certaines situations peut-être  
différentes d'un individu à l'autre
  
- veiller à **la façon de présenter les activités d'expression  
et de communication**, intéressantes mais très impliquantes
  
- le travail collectif peut entraîner des **réticences**.  
Utiliser "**un média**" pour le créer le contact...

# Les âges adultes de la vie d'un sportif



# Les âges adultes de la vie d'un sportif



Âges	Aptitudes	Sports et activités
18(env) à 30 ans	<b>Age adulte précoce</b>	<b>sédentaires</b> : max potentialité physique <b>sportifs</b> : performances max
30 à 45 ans	<b>Age adulte moyen</b>	<b>sédentaires</b> : diminution coordination et vitesse <b>sportifs</b> : maintiens : adapter les activités en fonction du corps et de ses nouvelles capacités
45 à 65 ans	<b>Age adulte avancé</b>	<b>sédentaires</b> : diminution capacités physiques <b>sportifs</b> : diminution capacités physiques, chute performances, activité « d'entretien » et endurance
> 65 ans	<b>Age adulte tardif</b>	<b>sédentaires</b> : diminution capacités motrices <b>sportifs</b> : adaptation pratique en fonction des capacités corporelles, surveillance accrue



# **Le public** **Sénior**

(env. à partir de 60-65 ans)

# Pourquoi vieillir diminue-t-il les performances sportives ?

## > Vieillir a des effets sur l'organisme :

Le système nerveux

Les systèmes cardiovasculaire et cardiorespiratoire

L'appareil locomoteur



# Le sport est-il bénéfique pour les seniors ?

> De réels bénéfices pour la santé

## Sur le système nerveux

- entretenir la vigilance

## Sur le système cardiorespiratoire

- améliorer la ventilation pulmonaire
- améliorer l'irrigation et l'efficacité cardiaque
- prévenir les maladies coronariennes
- lutter contre l'hypertension artérielle
- lutter contre le surpoids

## Sur l'appareil locomoteur

- préserver le tonus et la masse musculaire
- préserver la souplesse tendineuse et articulaire
- préserver la coordination motrice et les réflexes
- maintenir l'équilibre et la sensation du corps dans l'espace (prévention des chutes)
- préserver la densité osseuses.

## Sur le bien-être psychique

- réguler le sommeil
- lutter contre la dépression et l'anxiété
- améliorer la confiance en ses capacités
- lutter contre l'isolement

## Quelle activité recommander aux seniors ?

- Fréquence en moyenne 3 fois par semaine max (45')
- Pratiquer un échauffement complet, suffisamment long

### > À partir de 55 / 60 ans

Envisager un **activité d'endurance** et éviter le travail musculaire en force et intensité. Les impulsions sont traumatisantes

### > Après 60 ans

Progressivité annuelle

**FIN**