

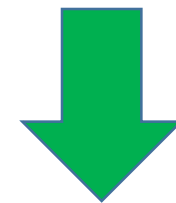
UC 2

Prendre en compte les **caractéristiques des publics** pour préparer son intervention

QUI?



QUOI FAIRE et COMMENT?



Quelle pédagogie

UC 2



LES ADULTES

Remarques Générales

Qu'est ce qui caractérise l'âge adulte?

Combien et Quel tranche d'âge existent-ils chez les adultes?

UC 2

LES ADULTES

L'Age adulte se différencie en 3 phases psychosociales :

- Entrée dans l'âge adulte : 18 à 30 ans
- Milieu de l'âge adulte 30- 40 ans
- Age mur 40-50 ans

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

a) Les aspects physiologiques

Les adultes de cette tranche d'âge peuvent tout faire. Tous les systèmes sont opérationnels

- Ossature
- Musculature
- Métabolisme (réactions chimiques au niveau des cellules dans l'organisme pour se maintenir en vie, fonctionnement général du corps, ex la digestion). toutes les fonctions de base.

D'un point de vue physiologique, le déclin commence à partir de 21 ans. Déclin des cellules, début du « vieillissement ».

Les capacités physiques diminuent, l'objectif est de s'entretenir le mieux possible mais la performance physique reste accessible.

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

b) Les aspects psychologiques

Généralité : capacité de représentation

L'adulte est capable d'effectuer un traitement et une analyse de l'information.

L'adulte est capable de :

- S'appuyer sur son expérience
- Gérer son effort (connaissance de son corps et de ses capacités) en règle générale.
- S'auto-évaluer et s'auto-contrôler
- Théoriser = analyser les événements, se remettre en question
- Se projeter, se fixer et formuler des objectifs

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

b) Les aspects psychologiques

Nous sommes face à la réalité de la vie, nous commençons à déterminer nos choix, nos envies pour notre vie professionnelle, sociale, familiale.

Nous savons ce que nous voulons.

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

c) Les aspects sociologiques

Constat actuel :

Entrée dans l'âge adulte -> Adolescence entre 18 et 30 ans : « l'interminable adolescence »

- Concept issu de la psychanalyse sociale qui désigne le prolongement de l'adolescence à l'âge adulte. Dans ce cas de figure, ce sont les adultes qui tentent de s'identifier aux adolescents et non l'inverse.

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

c) Les aspects sociologiques

Ex :

- « Génération Tanguy »
- peur de l'engagement professionnel
- difficulté à assumer nos responsabilités
- maintien des habitudes de l'adolescent
- attitude enfantine

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

c) Les aspects sociologiques

Vie personnelle

- Recherche de stabilité personnelle, groupe de pairs (amis)
- Recherche de stabilité affective, vie de couple, enfant
- Besoin de sécurité
- Recherche de l'indépendance financière et géographique

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

c) Les aspects sociologiques

Vie professionnelle VS APS

3 possibilités:

- 1) les personnes continuent leurs études/ formation et décident de rentrer plus tard dans la vie active permettant de maintenir une APS (activité physique et sportive) régulière.
- 2) les personnes s'engagent directement dans la vie active et diminuent ou arrêtent leur activité physique.
- 3) elles continuent leur parcours sportifs, débutent une carrière de sportif de haut niveau et/ou s'engagent dans les métiers du sport.

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

c) Les aspects sociologiques

⇒ L'entrée dans l'âge adulte se caractérise par l'arrêt de la pratique sportive car jusqu'à maintenant le sport était pratiqué de manière obligatoire pendant le parcours scolaire.

Au niveau physiologique, si les personnes ne maintiennent pas une activité sportive, leur capacité physique risque de diminuer jusqu'à l'apparition de pathologies particulières.

Très souvent la fin de la scolarité, l'entrée dans la vie active entraîne une diminution voir un arrêt de l'AP régulière.

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

d) Les besoins

OBJECTIFS SPORTIFS	OBJECTIFS SANTE	OBJECTIFS SOCIAUX
PERFORMANCE	PERTE DE POIDS	DECOUVERTE DE NOUVELLES ACTIVITES
ESTHETISME	AMELIORATION PHYSIQUE SUITE A UNE PATHOLOGIE	ETENDRE SON RESEAU SOCIAL
MAINTIEN DES CAPACITES PHYSIQUES	GESTION DU STRESS	
APPRENDRE DE NOUVELLES CAPACITES		

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Enseignement et Apprentissage chez l'adulte

- Ils s'appuient sur leurs expériences. Lors de nouveaux apprentissages l'adulte stéréotype très rapidement les mouvements. Ils reproduisent ce qu'ils savent faire ou ce qui s'en rapproche le plus.
- Exemple: un squat c'est un exercice spécifique de musculation utilisé aussi dans le fitness. A la base c'est un mouvement de flexion de jambe. Un individu réalisera peut être un squat avec les genoux en avant, en fléchissant le buste vers l'avant etc...

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Enseignement et Apprentissage chez l'adulte

Il faut déconstruire ce que le sujet sait faire pour apporter un nouvel apprentissage qui ne peut s'intégrer que par **la répétition du geste, des consignes accompagnés de feed-back (correction verbale, visuelle et /ou tactile).**

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Enseignement et Apprentissage chez l'adulte

- Pour faciliter les apprentissages futurs le travail de coordination est nécessaire. **Passer d'exercices analytiques à des exercices combinés (augmenter la complexité).**
- Lutter contre l'ennui et la routine = favoriser la **variété des séances**, des **exercices**, des **combinaisons**, des **tempo**s. Favoriser l'adaptation de son enseignement par rapport à son public. Demande du temps, de l'observation, questionner ses adhérents.

UC 2

LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Enseignement et Apprentissage chez l'adulte

L'adulte a besoin d'une forme d'enseignement qui s'appuie sur du concret. Il a besoin d'explication, de compréhension, de démonstration pour réaliser le bon geste. Utilisation des 3 canaux : visuel, auditif et kinesthésique appeler aussi mémoire.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

MÉMOIRE.... Qu'est ce que la mémoire?

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Définition: La mémoire est l'activité biologique et psychique qui permet d'emmagasiner, de conserver et de restituer des informations.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

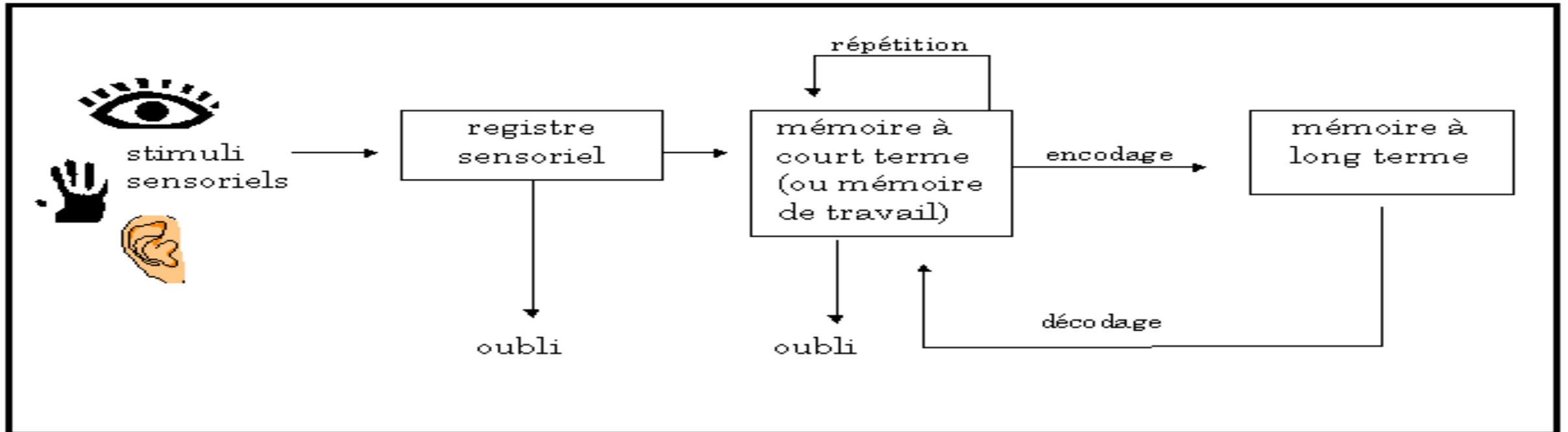
Comment la Mémoire fonctionne t'elle?

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans



UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Ces stimulus peuvent provenir de diverses sources sensorielles: visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive, gustative, appelés mémoire sensorielle.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Mémoire visuelle: 80 % des informations qui s'imposent à nous au cours d'une journée nous parviennent grâce à la vue. Nos yeux enregistrent les renseignements qu'ils communiquent au cerveau. Cette stimulation permanente par l'image provoque une intense activité cérébrale.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Mémoire Auditive: Elle conditionne la reconnaissance, la différenciation des sons, des paroles. Les sons captés sont interprétés par le cerveau en fonction de notre propre vécu. Cette mémoire joue un rôle capital dans la création musicale. Important pour notre métier surtout lors de l'apprentissage !

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Mémoire Kinesthésique: C'est celle qui fait intervenir le toucher, le kinesthésique. Deux facteurs entrent en jeu : la température et les vibrations dues au déplacement de la peau qui agit comme un capteur sensible.

Ce sont ces 3 principaux canaux que nous utilisons lors d'un apprentissage. L'un peut être plus dominant que les deux autres, ceci est propre à chaque personne.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Mémoire Olfactive : Elle serait la plus profondément ancrée car l'odorat est le système sensoriel le plus ancien et le plus primitif. Son accès au cerveau est le plus direct et le plus court (vers le paléo cortex via le bulbe olfactif). Elle fonctionnerait différemment en enregistrant avec l'odeur, le contexte sensoriel et émotionnel.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Mémoire Gustative: Associée à la prise de nourriture, c'est celle qui nous connecte au goût, elle nous permet d'apprécier la saveur d'un aliment, sa texture, de repérer s'il est sucré, salé, acide ou amer.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

La mémoire sensorielle capte les informations que nous percevons du monde extérieur et les restitue à travers nos cinq sens. Elle est très brève.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Ces stimulus sensorielles sont traités, ils sont soit oubliés car non utilisés soit acheminés vers la mémoire à court terme.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Les informations parvenant à la mémoire à court terme sont soit oubliés, soit préserver grâce à la répétition ou encoder dans la mémoire à long terme.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Mémoire à court terme:

Appelée encore mémoire immédiate, celle-ci est en permanence sollicitée.

Nous l'utilisons le plus souvent dans notre vie quotidienne, elle permet de **retenir une information**, de fournir dans l'instant un numéro de téléphone, un cours à mémoriser.

Elle possède qu'une très faible capacité, et sa durée de vie est très courte.

UC 2



LES ADULTES

I) L'entrée dans l'âge adulte : 18-30 ans

e) Remarques Générales

Mémoire à long terme:

La mémoire à long terme stocke les informations durant une période plus étendue, voire même durant toute une vie, contrairement à la mémoire court terme, qui les efface après leur traitement.

La mémoire à long terme possède de prodigieuses facultés de conservation, sa capacité est considérable. Aussi faut-il la stimuler et l'exercer quotidiennement pour éviter qu'elle ne s'altère avec l'âge.

UC 2

LES ADULTES

II) Milieu de l'âge adulte 30- 40 ans

a) Les aspects physiologiques

- A partir de 40 ans nous perdons 1 à 2 % de nos capacités physiques par an
 - diminution de la Fréquence Cardiaque (FC) maximale théorique ($220 - l'âge$) rythme maximum auquel doit idéalement battre un cœur humain.
 - perte de masse maigre (musculaire) au profit de la masse grasse (1 à 2 %) par an
- > en plus du certificat médical, un bilan cardiaque devient nécessaire pour toutes personnes reprenant ou pratiquant un sport régulièrement.

UC 2

LES ADULTES

II) Milieu de l'âge adulte 30- 40 ans

b) Les aspects psychologiques

- Vers 40 ans c'est le moment du bilan.
- Nous sommes à mi-chemin de notre existence, nous évaluons ce que nous avons fait, nous définissons de nouveaux objectifs.
- Entre 30-40 ans nous savons ce que nous ne voulons pas.

UC 2

LES ADULTES

II) Milieu de l'âge adulte 30- 40 ans

c) Les aspects sociologiques

- indépendance acquise
- développement de la vie de famille
- statut social et professionnel établi
- reconversion professionnelle possible
- période de chômage

UC 2

LES ADULTES

II) Milieu de l'âge adulte 30- 40 ans

d) Les besoins

OBJECTIFS SPORTIFS	OBJECTIFS SANTE	OBJECTIFS SOCIAUX
PERFORMANCE	PERTE DE POIDS	DECOUVERTE DE NOUVELLES ACTIVITES
ESTHETISME	AMELIORATION PHYSIQUE SUITE A UNE PATHOLOGIE	ETENDRE SON RESEAU SOCIAL
MAINTIEN DES CAPACITES PHYSIQUES	GESTION DU STRESS	
APPRENDRE DE NOUVELLES CAPACITES		

UC 2

LES ADULTES

III) Age mur 40-50 ans

a) Les aspects physiologiques

- perte de masse musculaire
- diminution de la densité osseuse
- diminution de la capacité respiratoire
- perte de force
- augmentation de la FC de repos
- diminution du temps de réaction
- adaptation à l'effort plus longue (donc échauffement plus long)

UC 2

LES ADULTES

III) Age mur 40-50 ans

b) Les aspects psychologiques

- Vers 50 ans: moment de la transmission
- La vie sociale, familiale et professionnelle est établie et reconnue. L'âge de la retraite approche, besoin de transmettre son savoir.
- C'est l'âge où nous savons, nous avons l'expérience, le vécu, le passé

UC 2

LES ADULTES

III) Age mur 40-50 ans

c) Les aspects sociologiques

- reconnaissance professionnelle et sociale
- départs des enfants
- agrandissement de la famille
- changement de statut familial
- importance de la famille

UC 2

LES ADULTES

III) Age mur 40-50 ans

c) Les aspects sociologiques

- reconnaissance professionnelle et sociale
- départs des enfants
- agrandissement de la famille
- changement de statut familial
- importance de la famille

UC 2

LES ADULTES

III) Age mur 40-50 ans

d) Les besoins

- recherche de bien être, de détente
- optimiser son potentiel physique
- apprendre à gérer son effort
- maintenir ces capacités psychologiques

UC 2

LES ADULTES

III) Age mur 40-50 ans

Selon le parcours sportif, l'adulte de cet âge est particulièrement fragile.

Différence importante entre ceux qui pratiquent une activité physique depuis plusieurs années et ceux qui ne pratique pas ou plus depuis longtemps.

Attention particulière portée sur le passé sportif et pathologique de cette tranche d'âge.

UC 2

LES ADULTES

Caractéristiques liées à l'âge
et
pédagogies adaptées

UC 2

LES ADULTES

Travail en groupe:

Par deux à partir des éléments du cours proposez en vous aidant du cours sur les séniors des solutions, des propositions que vous pouvez aménager dans un cours par rapport aux données physiologiques, psychologiques et sociales.