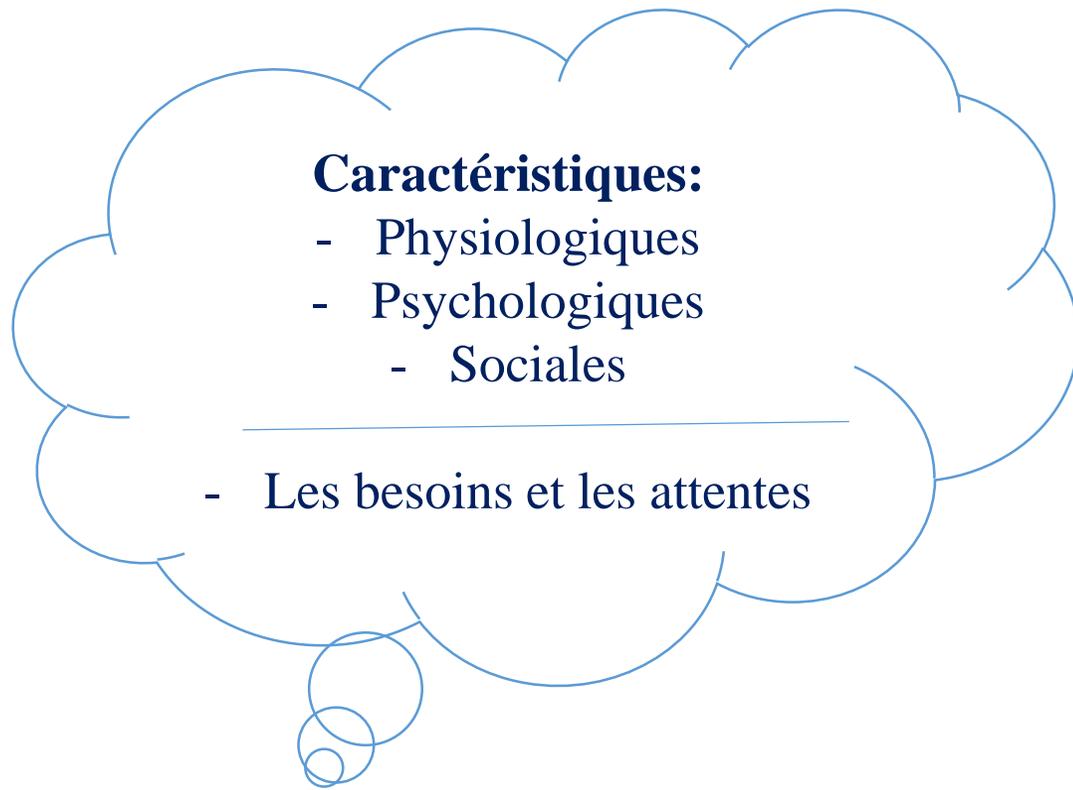


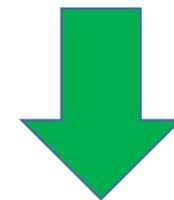
UC 2

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

QUI?



QUOI FAIRE et COMMENT?



Quelle pédagogie

UC 2

LES SENIORS

UC 2

LES SENIORS

Remarques Générales

- Le vieillissement est un processus biologique irréversible qui conduit inexorablement à la diminution des capacités physiologiques et psychologiques de l'individu.
 - > physiologique: fonctionnement corporel (organes, tissus, substances contenus dans l'organisme. Les mécanismes, comment le corps fonctionne)
 - > psychologique: connaissances des activités mentales et des comportements humains selon l'environnement.
- Le vieillissement s'accompagne d'un désengagement (+ou -) social de la personne à la sortie de la vie professionnelle.
- L'effet du vieillissement est très variable selon l'hygiène de vie des personnes.

UC 2

LES SENIORS

Définition de la vieillesse selon l'OMS (organisme mondial de la santé) :

Plusieurs classification de la vieillesse: corporelle (physiologique), psychique, objective, subjective.

- La vieillesse peut se définir au niveau de l'âge biologique à savoir 60-65 ans mais également à partir de la cessation d'activité professionnelle.
- L'OMS prône la pratique physique régulière comme moyen de prévention des pathologies liées au vieillissement humain.
- Mais de manière générale, l'entrée dans la vieillesse ne se réfère à aucun âge en particulier mais à un état d'incapacité fonctionnelle éprouvé subjectivement ou objectivement selon les dires des personnes âgées elles-mêmes.

UC 2

LES SENIORS

Quelques prévisions:

- Entre 2000 à 2050 prévisions de la population mondiale de plus de 50 ans devrait passer de 600 millions à 2 milliards.
- > D'où l'intérêt croissant de promouvoir une **préservation d'un capital santé** à travers des **comportements sains tout au long de la vie** (alimentation, activité physique et sociale).
- Nous passons du babyboom au papyboom avec pour objectif de rester actif pour mieux vieillir.
- A savoir qu'une activité physique régulière soit 3 à 5 fois 60 minutes par semaine (selon OMS) permet de diminuer les risques physiologiques (cardiovasculaires, rôle de prévention, habitude de vie).

UC 2

LES SENIORS

Caractéristiques liées à l'âge
et
pédagogies adaptées

UC 2

LES SENIORS

I) Caractéristiques physiologiques

Le vieillissement est l'altération dans le temps des capacités fonctionnelles, respiratoires, musculotendineux, ostéo-articulaires, neurosensorielles (ouïe, vue, proprioception) et cérébrales (mémoire).

- La sédentarité et l'absence prolongée d'activités physiques et sportives entraînent une rupture physiologique chez les personnes âgées.
- Une activité physique adaptée à chaque âge et pratiquée régulièrement a pour effet de retarder la vitesse du vieillissement.
- L'activité physique peut se débiter à n'importe quel âge à condition de respecter les possibilités et les limites pathologiques de chacun. Être régulier et modéré dans sa pratique selon ses capacités est gage de longévité.

UC 2

LES SENIORS

Rôle de l'éducateur, faire prendre conscience des possibilités et des limites corporelles.

UC 2

LES SENIORS

A) Effet du vieillissement sur le système respiratoire

- diminution compliance (souplesse) pulmonaire
- réduction de la capacité respiratoire = volume inspiratoire et expiratoire qui diminue
- réduction calibre des bronches
- **augmentation de sa fréquence cardiaque au repos**

=> **Essoufflement rapide (limitation des efforts cardiovasculaires)**

À partir de 40 ans un individu sédentaire perd entre 1 à 2 % de sa VO₂ max (c'est le volume maximal d'oxygène qu'un individu peut consommer par unité de temps lors d'un exercice dynamique aérobie maximal. Plus elle est élevée, meilleure sera la performance éventuellement réalisée.)

UC 2

LES SENIORS

B) Effet du vieillissement sur le système cardiovasculaire

- diminution du débit cardiaque (volume de sang éjecté dû à la diminution du remplissage ventriculaire)
- diminution de la compliance artérielle (les artères se rigidifient)
- altération de la vasomotricité artérielle (contraction) = augmentation de la pressions artérielle

UC 2

LES SENIORS

C) Effet du vieillissement sur le système nerveux

- Diminution du nombre de neurones corticaux (cerveau) = **augmentation du temps de réaction** et **difficultés mnésiques** (mémoire) dans les nouvelles acquisitions.
- Diminution de la sécrétion de mélatonine par l'épiphyse = déstructuration du sommeil et du rythme circadien (rythme biologique sur 24 heures veille/sommeil)
- **Diminution sensation de soif**
- diminution de la **sensibilité proprioceptive** (perte équilibre)

UC 2

LES SENIORS

D) Effet du vieillissement sur les métabolismes

- La ménopause arrive entre 45 à 55 ans. La ménopause est l'arrêt du fonctionnement des ovaires, production des hormones (œstrogènes et progestérones). Conséquence = ostéoporose.

METABOLISME MUSCULAIRE

- Pour une personne qui a un poids constant il y a une **perte de masse musculaire** au profit de la masse grasse. Cette masse grasse a tendance à se stocker au niveau abdominal.

METABOLISME DE L'OXYGENE

- L'un des principaux facteurs de vieillissement cellulaire et le "stress oxydatif cellulaire". Ce processus touche tous les organes de notre corps. Il a pour effet de **perturber la reconstruction cellulaire**.

UC 2

LES SENIORS

E) Effet du vieillissement sur les sens

- Presbytie = réduction de l'accoutumance et de la lecture de près.
- Cataracte = opacification progressive du cristallin -> entraîne **vision sensible à la lumière**.
- **Diminution** de la perception des **sons aigus** et **perte de l'équilibre** (proprioception).

UC 2

LES SENIORS

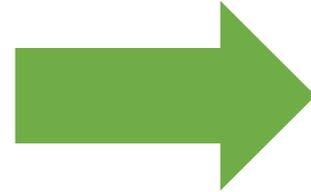
F) Effet du vieillissement sur l'appareil locomoteur

- Sarcopénie = diminution de la densité en fibre musculaire de type IIa et IIb (fibres « rapides » blanches).
- Ostéopénie = diminution de la densité minérale des os (touche principalement les femmes à partir de la ménopause dû à l'arrêt de la production d'oestrogène).
- Perte de la mobilité articulaire

UC 2

LES SENIORS

CARACTERISTIQUES
PHYSIQUES

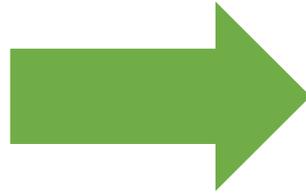


PEDAGOGIE
ADAPTEE



UC 2

LES SENIORS



CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

- augmentation de sa fréquence
cardiaque au repos

=> Essoufflement rapide

- augmentation du temps de réaction et
difficultés mnésiques (mémoire) dans les
nouvelles acquisitions

PEDAGOGIE ADAPTEE

- limiter les efforts cardiovasculaires
- aménager des temps de récupération plus
longs

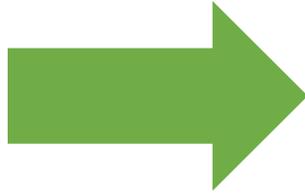
- Répéter souvent les consignes
- Laisser plus de temps à l'installation, réduire les
tempo rapides
- entretenir la mémoire des personnes en
demandant quel exercice va être travaillé si on est sur une
routine, les tempo qu'on a utiliser si on vient de travailler à
droite et qu'on le fait à gauche

UC 2

LES SENIORS

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

- Diminution sensation de soif
- Une perte de masse musculaire



PEDAGOGIE ADAPTEE

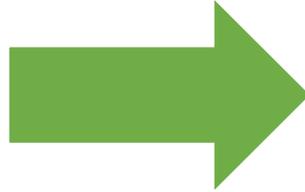
- Aménager temps pour boire dans vos cours
- Renforcement à poids de corps
- entretenir les muscles locomoteurs (cibler quadri, ischios)

UC 2

LES SENIORS

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

- diminution de la sensibilité proprioceptive



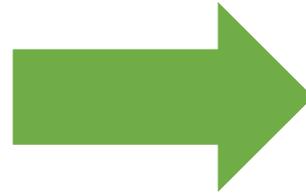
PEDAGOGIE ADAPTEE

- (perte équilibre) = utiliser matériel pour l'aide, option facilitante, aide du mur

UC 2

LES SENIORS

CARACTERISTIQUES PHYSIQUES



PEDAGOGIE ADAPTEE

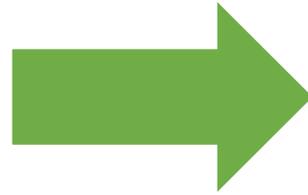
- Diminution de la perception des sons aigus.
- Perte audition

- Être attentif au volume sonore
- varier les musiques, choix des sons

UC 2

LES SENIORS

CARACTERISTIQUES
PHYSIQUES



PEDAGOGIE
ADAPTEE

Perte de la mobilité
articulaire

Mobilisation articulaire						http://entrainement-sportif.fr
chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts

UC 2

LES SENIORS

II) Caractéristiques psychologiques

- L'adulte qui vieillit -> conscience des modifications morphologiques qu'il subit.
 - Prise de conscience de la difficulté à maintenir ses capacités et son indépendance.
- > Certaines personnes vivent cette période comme une humiliation.
- La sortie de la vie active
 - la dégradation des capacités physiques et l'éloignement familial -> phases de replis ou d'isolement.
- De plus, l'image de la vieillesse véhiculée par la société et les médias n'arrange rien. Image de la jeunesse "éternelle".

UC 2

LES SENIORS

Conséquences émotionnelles

Sur le plan émotionnel, le vieillissement peut s'accompagner de l'émergence de sentiments multiples comme:

- **L'inutilité** : à cause des difficultés à effectuer des gestes simples et de la sortie de la vie active.
- La sensation d'être une **charge pour les autres** = assistanat. Renversement des dépendances lorsque la personne âgée devient dépendante de ses enfants.
- L'abandon, **l'isolement** = à cause de l'éloignement familial, perte des proches, perte des sens qui perturbe la communication avec les autres.
 - > sensation de posséder un corps devenant incontrôlable.

UC 2

LES SENIORS

Conséquences cognitives

Selon l'OMS entre 25 et 30% des personnes de plus de 85 ans sont atteintes de déclin cognitif.

- attention
- concentration
- mémorisation

Intelligence cristallisée = difficulté à s'adapter à une situation nouvelle, fait appel aux expériences antérieures même si celles-ci ne sont pas pertinentes.

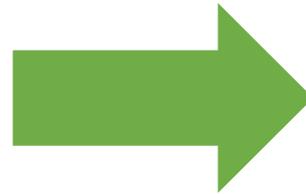
Prendre conscience de ses faiblesses intellectuelles, perte de mémoire, difficulté à raisonner.

UC 2

LES SENIORS

CARACTERISTIQUES PSYCHOLOGIQUES

- sensation de posséder un corps devenant incontrôlable



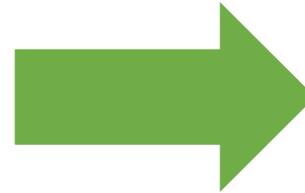
PEDAGOGIE ADAPTEE

- Proposer des exercices mettant en avant les forces de chacun
- Proposer des exercices valorisant la réussite

UC 2

LES SENIORS

CARACTERISTIQUES
PSYCHOLOGIQUES



PEDAGOGIE
ADAPTEE

- difficulté à s'adapter à une situation nouvelle

- Ritualiser les séances
- donner des repères

UC 2

LES SENIORS

III) Caractéristiques sociologiques

- Le travail est un intégrateur dans notre société. La perte du travail est un bouleversement considérable pour les personnes.
- La retraite permet d'accéder au repos, à une disponibilité méritée. C'est aussi une reconnaissance sociale de l'état. Mais elle peut être interprétée comme un signe de vieillissement par le sujet lui-même et son entourage. (impact sociologique et psychologique)

UC 2

LES SENIORS

III) Caractéristiques sociologiques

Retraite cap à franchir

- jeunes retraités sont actifs : quand retraite est acceptée, la personne va devoir se recréer une nouvelle identité sociale et répondre à une nouvelle question.
 - > Où suis-je maintenant dans cette société?
 - Le problème: retraite processus brutal pour la personne qui du jour au lendemain perd ses repères.
 - appartenance à une nouvelle catégorie sociale
 - perte de revenu
 - construction d'un nouveau rythme de vie
 - du temps à remplir
 - sentiment d'inutilité
- => peut conduire à un phénomène d'angoisse de la liberté

UC 2

LES SENIORS

III) Caractéristiques sociologiques et affectives

Pathologie sociale

- Il existe un rapport entre la fréquence des contacts sociaux et le sentiment de satisfaction à l'égard de la vie.
- Le manque de contact à tendance à rendre les personnes apathique, à sombrer dans la folie.
- L'organisme renonce progressivement à lutter pour sa survie (en lien avec l'aspect psychologique, l'isolement..).
- Ce qui importe c'est de garder un contact avec l'extérieur, avec l'humain.

UC 2

LES SENIORS

Remarques

Les personnes âgées en perte d'autonomie (P.A.P.A)

Au delà d'un certain âge (70-75 ans) on parle de P.A.P.A

Les personnes âgées se retirent de la société en diminuant le nombre d'activités sociales et le nombre de liens affectifs par la même occasion.

UC 2

LES SENIORS

Pour résumer les besoins des personnes âgées selon les caractéristiques

PHYSIOLOGIQUES

Objectif = optimiser le potentiel physique restant

=> travaillé sur le système respiratoire et cardiovasculaire

=> favoriser les efforts de type aérobie

⇒ **Sport sans impact**

Après 40 ans il est conseillé de demander un bilan cardiaque en plus d'un certificat médical.

LOCOMOTEURS

Renforcement

amplitude articulaire

stretching (ex : lacer les lacets, mettre chaussette, sortir d'une voiture)

précision gestuelle

travaille sur les quadriceps essentiels pour maintenir la force pour la marche
savoir descendre et remonter du sol

UC 2

LES SENIORS

Pour résumer les besoins des personnes âgées selon les caractéristiques



UC 2

LES SENIORS

Pour résumer les besoins des personnes âgées selon les caractéristiques

PHYSIOLOGIQUES: les sens

Travailler sur

- l'équilibre
- les sons
- les couleurs
- la vue

PSYCHOLOGIQUES

- Lutte contre l'isolement psychologique. Salutation est essentielle, donner de l'importance de l'intention à chacun
Traitement équitable des personnes
- Favoriser la critique positive et constructive
- dédramatiser les petites douleurs dues au sport (se rassurer)
Ne pas hésiter à répéter les consignes et parler à haute et intelligible voix

UC 2

LES SENIORS

Pour résumer les besoins des personnes âgées selon les caractéristiques

COGNITIVES	SOCIOLOGIQUES
<ul style="list-style-type: none">- travailler la mémoire- explication concrète- répéter les consignes entre 2 consignes laisser un temps de compréhension- parler clairement- prendre le temps d'écouter sans dire oui à tout	<ul style="list-style-type: none">- Il est important de laisser des temps de communication entre les personnes- Peu importe si vous ne faites pas tout ce que vous avez prévu. Donner de l'importance à l'aspect social et convivial.- Jeux collectifs pour la cohésion, exercices pour favoriser l'autonomie des pratiquants dans le groupe.

UC 2

LES SENIORS

Les 10 recommandations pour la pratique sportive (préconisation cardiologique)

- 1) je fais minimum 10 minutes d'échauffement et de récupération (début et fin de séance)
- 2) je bois 10cl d'eau toutes les 30 minutes
- 3) je ne pratique pas d'activité intense par -5°C et $+ 30^{\circ}\text{C}$
- 4) Je ne fume pas 1h avant et 2h après effort
- 5) je ne fais pas de sport quand j'ai de la fièvre et 8 jours après
- 6) je ne me dope pas et j'évite l'automédication
- 7) je fais un bilan médical pour les + de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.
- 8) je signale toute douleur ou essoufflement inhabituel
- 9) je signale toute palpitation cardiaque survenu avant ou après l'effort
- 10) je signale tout malaise survenant pendant ou après l'effort.