

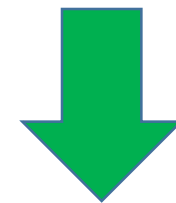
# UC 2

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 dire 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 VO<sub>2</sub> 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

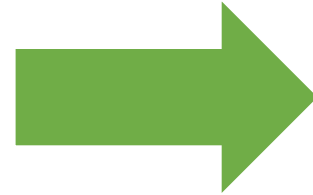
### F) Effet du vieillissement sur l'appareil locomoteur

- 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

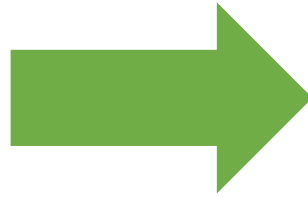


PEDAGOGIE  
ADAPTEE



# 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

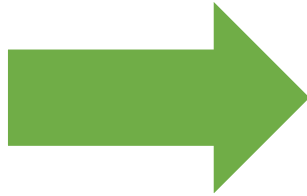


# UC 2

## LES SENIORS

### CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

- Diminution sensation de soif
- Une perte de masse musculaire



### PEDAGOGIE ADAPTEE

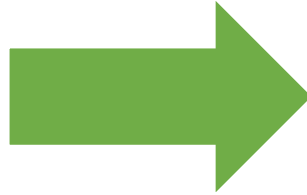
- Aménager temps pour boire dans vos cours
- Renforcement à poids de corps
- entretenir les muscles locomoteurs (cibler quadri, ischios)

# UC 2

## LES SENIORS

### CARACTERISTIQUES PHYSIQUES

- diminution de la sensibilité proprioceptive



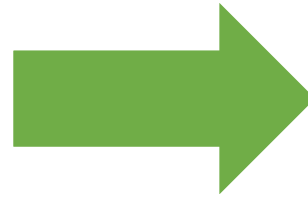
### PEDAGOGIE ADAPTEE

- (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						<a href="http://entrainement-sportif.fr">http://entrainement-sportif.fr</a>
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.

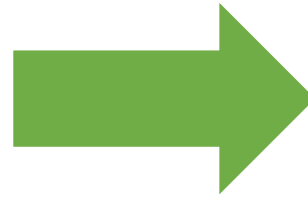
Prendre conscience de ses faiblesses intellectuelles, perte de mémoire, difficulté à raisonner.

# UC 2

## LES SENIORS

### CARACTERISTIQUES PSYCHOLOGIQUES

- sensation de posséder un corps devenant incontrôlable



### PEDAGOGIE ADAPTEE

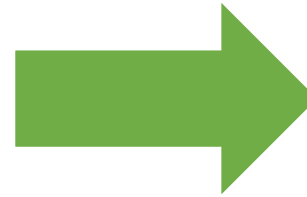
- Proposer des exercices mettant en avant les forces de chacun
- Proposer des exercices valorisant la réussite



# 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

*Comment se relever*

- 

**1** Pliez une jambe pour rouler sur le côté.
- 

**2** Retournez-vous sur le ventre
- 

**3** Mettez-vous en position de chevalier...  
(un genou à terre, l'autre jambe tendue)
- 

**4** ... puis à quatre pattes
- 

**5** Hissez-vous en vous tenant à une chaise ou à une rampe

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

# 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  $-5^{\circ}\text{C}$  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.