

Cours analyse du public adulte et sénior



V.231

ProSportConcept
Formation aux metiers du sport

Loic Pithioud V1.2023-2024

Le Public adulte (20-55ans)

▶ Point de vue sociologique:

- On considère généralement que le développement d'un individu se fait sur trois plans : le plan physique, le plan des émotions et le plan de l'intellect. Le passage à la phase adulte est acquis lorsque le jeune a atteint sa maturité

▶ Définition générale:

- Un individu biologiquement stable qui, ayant acquis sa maturité sexuelle, est susceptible de se reproduire.

Aspect Fonctionnel/anatomique

- Ralentissement de tous les paramètres de croissance
- Croissance rapide en longueur remplacé par une croissance plus marquée en largeur
- Equilibre psychique dû à une régulation hormonale
- Fatigabilité due à une sous exploitation fonctionnelle (sédentaires, non sportifs...)
- Prise de poids fréquente (surcharge adipeuse)
- Augmentation de la raideur articulaire et musculaire

Aspect affectif/cognitif

- Place dans un groupe
- Groupe social de référence (amis, travail, sport)
- Vie de famille qui se développe
- L'adulte cherche à se sentir à l'aise dans son corps
- Diminution des qualités physiques après 40 ans
- Le même individu peut se conduire en adulte dans certains domaines (le travail) ou pour certaines fonctions (intelligence) et se comporter en adolescent dans d'autres domaines (dynamique de groupe)
- Exigence en matière de compréhension des connaissances théoriques et pratiques

Aspect pédagogique

- Utiliser les différentes filières énergétiques
- Mettre en avant la notion de progression individuel
- Apprentissage d'habileté plus complexe avec présence d'incertitude
- Amener la compétition dans un climat éducatif
- Jongler entre une pédagogie directive et une pédagogie permettant à l'individu d'avoir son mot à dire .
- Etre à l'écoute des besoins.
- Pratique de loisir avant tout
- Etablir des liaisons constantes entre la théorie et la pratique

Le public sénior

- ▶ premier âge de la vieillesse et commence donc généralement à être employé à un âge plus précoce que celui de *personne âgée*.
- ▶ Notion vieillissement: biologique, environnemental, qualité de vie ETC

Aspect fonctionnel

- Tension artérielle en augmentation, abaissement de la fréquence cardiaque maximale
- Augmentation de la fréquence respiratoire
- Diminution des sensibilités kinesthésiques, proprioceptive et extéroceptive
- Système osseux : vieillissement (ostéoporose), fragilité accrue
- Diminution de la masse et de la force musculaire
- Augmentation de la raideur
- Augmentation des tissus adipeux
- Les articulations perdent de leur mobilité et de leur solidité
- Les cartilages subissent une altération. Fréquents cas d'arthrose

Aspect affectif/cognitif

- Baisse de l'estime de soi
- Besoin de contacts humains et de soutien.
- Recherche de convivialité
- Mémoire kinesthésique parfois défaillante
- Souvent, grande joie de vivre malgré la diminution des fonctions
- Déclin progressif des performances motrices notamment dans la coordination, la vitesse, l'équilibre et la précision des mouvements

Aspect pédagogique:

- Inadaptation relative à l'effort et moindre résistance à la fatigue donc efforts longs et peu intenses, plages de repos. Absence de chocs. Eviter les à-coups
- Les possibilités d'adaptations pulmonaires à l'exercice diminuent progressivement. Le seuil d'essoufflement est abaissé, surveiller le rythme d'exécution Privilégier les exercices respiratoires
- Le temps de récupération après l'effort est allongé.
- Augmentation régulière du temps de réaction psychomotrice. Perte de la rapidité et de la coordination des mouvements.
- Les mouvements sont plus lents : perte de la souplesse, de l'agilité, diminution de l'amplitude des mouvements.
- Pas de mouvements rapides ni de freinages brusques.
- Privilégier les étirements, la relaxation et l'éducation posturale
- Proscrire l'aspect compétitif
- Privilégier le mode relationnel dans les activités

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE POUR LES SENIORS

- Développement et maintien musculaire
- Progrès articulaires
- Affinement des perceptions sensorielles
- Développement de l'efficacité et de la précision musculaire
- Diminution de de la fréquence cardiaque au repos
- Contrôle de la pression artérielle
-
- Meilleure ventilation
-
- Maintien des facultés intellectuelles
- Favoriser la sociabilité et la communication (lutter contre la solitude)