

Christophe RODIER
2014 – MAJ 16/06/2017



La petite enfance

DE 2 À 5 ANS

APPARITION DE LA LOCOMOTION

APPARITION DU LANGAGE

Caractéristiques morphologiques et fonctionnelles :

La très forte croissance du stade nourrisson (taille et poids X2) ralentit à partir de 24 mois.

L'enveloppe graisseuse diminue avec l'apparition de la locomotion (à partir de 8 mois). Cette dernière entraîne également l'apparition de nombreux points d'ossification (passage progressif d'un squelette cartilagineux à un squelette osseux).

Musculature très peu développée.

Caractéristiques motrices :

Articulations laxes et force faible.

Appareil cardio-pulmonaire peu efficace.

Faible vitesse gestuelle.

Beaucoup de mouvements globaux (peu de coordination, d'équilibre et de dissociation segmentaire).

Des difficultés à se situer dans l'espace (schéma corporel).

Les acquisitions sont cependant assez rapides, avec beaucoup de situations d'apprentissage par imitation des gestes de l'adulte.

Caractéristiques socio-affectives :

De 1 à 2 ans :

- Relations parallèles (on joue côte à côte : pas ensemble)

Vers 2/3 ans :

- Jeu ensemble par imitation en dehors de phases de prôt

De 3 à 5 ans :

- Vers les jeux de coopération de prôt et d'échange (avec parfois l'apparition de règles spontanément individuelles, des conflits ou de l'agressivité)
- Alternance entre activités individuelles et activités en groupe

Pas de différence garçons/filles

Besoin de sécurité.

Identification progressive aux parents dans des relations plus ou moins complexes.

Apparition vers 3 ans d'une alternance entre phase de coopération avec l'adulte et phase d'opposition « NON » (volonté d'attirer l'attention sur soi).

Caractéristiques cognitives :

Développement d'une intelligence pratique liée au mouvement et à l'expérimentation (0 à 24 mois).

Puis passage à une intelligence pré-opératoire avec le développement du langage (à partir de 24 mois).

Les choix se font à partir du concret, ce que l'enfant voit, ce qu'il touche (jeu du «coucou/caché» puis très progressivement à partir de notions plus abstraites mais toujours connues et maîtrisées (réciter un rituel).

Egocentrisme (prise en compte de son seul point de vue).

Intelligence irréversible (prise en compte d'un seul sens du raisonnement logique).

Grand besoin de mouvement (âge de la bougeotte)

Faible capacité d'attention.

Faible capacité d'attention.

Notion d'espace très réduite.

Notion de temps inconnue.

Accompagner l'enfant dans l'acquisition progressive des différents stades du développement cognitif.



Axes de travail

Passer progressivement des situations individuelles aux situations de groupe puis aux activités pré-collectives

- Parcours de motricité
- Jeu des statues
- Jeu du déménageur (objets multiples)

Se mettre par 2, par 3, en colonne...

Structuration de l'espace et orientation

- Grand / petit
- Loin / près
- Haut / bas
- Dessus / dessous

La structuration de l'espace doit être associée à la notion de tâche et de comportement.

Appropriation du schéma corporel et des déplacements

- Ramper, rouler, courir, sauter...
- Devant / derrière
- Droite / gauche
- Dessus / dessous
- Jeu des statues (seul, à 2, à 3, en imitant, en reproduisant...)



Manipuler des objets (varier tailles, formes, textures et poids)

- Tenir/prendre
- Transporter/pousser
- Lancer/jeter
- Faire rouler....



Travailler les rythmes, la musique

- Déplacements rythmés par la musique
- Petites danses
- Rondes



Utiliser des « rituels » pour aider à la structuration du temps

Renforcer la maîtrise du langage

- Faire dire
- Faire répéter
- Attacher de l'importance aux mots nouveaux (le nom...le verbe)
- Marquer les négations
- Pas de contraction



Travailler sur la compréhension et le respect de règles communes

- Accepter les actions des autres, attendre son tour...
- Respecter le temps de parole des autres
- Accepter et respecter l'autorité de l'adulte
- Travailler sur la notion de prêt (plaisir différé) et partage (plaisir partagé)

Pas de travail de force.

Pas de travail de puissance.

Pas d'immobilisation prolongée.

Adapter le nombre et la complexité des consignes.

Travailler dans un espace clairement délimité.

Être rigoureux dans sa qualité d'expression orale : marquer les négations, les syllabes des mots nouveaux, attention à la grammaire (t'sais c'est qui qui à fait ça ,...n'est pas correct en français !)

Utiliser « l'imaginaire » pour susciter l'intérêt de l'enfant et l'aider à se projeter dans l'action (la réutilisation d'histoires ou de contes abordés en classe peut être très stimulante).

Varier les situations et adapter le temps des séances

- 2 à 4 situations (dont une déjà connue)
- 45 min de travail maximum

Structuration de l'espace et du temps

*Le coin des histoire et des livres /
attitude d'écoute (de 15h30 à 16h)*



*Le coin des jeux libres / autonomie et élèves actifs
(de 11h à 11h30 et de 13h30 à 14h)*



*Le coin de travail / autonomie
partielle et respect des
consignes (de 9h à 10h et de
14h à 15h)*



*La zone du rituel du
matin et du début
d'après-midi*



*Le coin de la sieste
des petits*



Limite physique
concrète (meuble...)



Comportement de l' éducateur :

Faciliter l'apprentissage sous forme d'exemples et de jeux

Donner des repères temporels précis, simples et stables

Capter l'attention

- Vitesse de mise en action
- Clarté des consignes
- Nombre de consignes adapté

Accorder une importance toute particulière à l'apprentissage par imitation

Répéter et varier les exercices

- Un jeu de référence évolutif

Etre, patient, calme, rassurant

Sécuriser

- Du sol vers la hauteur
- Du travail individuel vers le groupe
- De la distance au corps à corps
- Des espaces connus vers les zones plus vastes et plus instables

En résumé

Moteur

équilibre

Schéma corporel

Motricité globale (déplacement)

Motricité fine manipulation

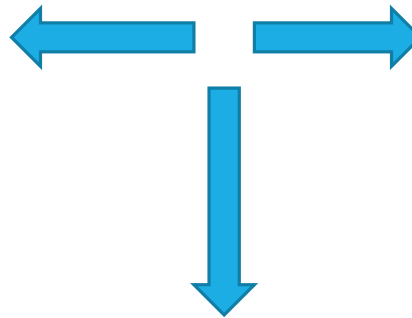
Cognitif

Apprentissage par imitation

Formes, couleurs, tailles...

1 consignes -> 2 consignes

1 rôle -> 2 rôles



Expériences
motrices variées

Discours
vocabulaire et
consignes adaptés

Socio-affectif

Règles de vie

Règles du jeu

Résultat du jeu

Acceptation de l'autre

Travail individuel -> travail en
groupe

Cadre de travail
sécurisé et rassurant

Calme et patience



La moyenne enfance

6, 7 ET 8 ANS

ENTRÉE À L'ÉCOLE PRIMAIRE

AFFINEMENT DE LA GESTUELLE

Caractéristiques morphologiques et fonctionnelles :

Croissance assez lente, surtout au niveau du poids.

Amincissement de la silhouette.

Membres toujours courts et peu musclés.

Abdomen prédomine encore sur le thorax.

Articulations toujours laxes.

Amorce de la courbure lombaire.

Apparition de la voûte plantaire.

Caractéristiques motrices :

Affinement progressif de la gestuelle globale.

Souplesse stable jusqu'à 8 ans environ.

Capacités cardio-respiratoires toujours modestes.

Faible vitesse gestuelle.

Mouvements globaux mais efficaces dans des exécutions précises, mais prévus à l'avance dans un environnement stable.

Maîtrise du schéma corporel.

Dépense son énergie de façon peu économique.

Caractéristiques socio-affectives :

Besoin de socialisation, notion de donner et de recevoir.

L'égoïsme commence à disparaître, l'enfant à ce stade, utilise plus volontiers le « nous ».

Besoin d'autorité et d'affection.

Age du rêve et des contes.

Identification aux parents.



Caractéristiques cognitives :

Passage au stade des opérations concrètes du développement cognitif :

- intelligence réversible + prise en compte du point de vue d'autrui.
- Organisation du réel, du concret (série, classification...).
- Pas encore de réflexion possible sur l'abstrait ou le possible.

Attention sur exclusive (focalisation sur un seul paramètre de la tâche).

Attention volontaire mais toujours instable.

Axes de travail

Passer des jeux pré-collectifs aux jeux collectifs (renforcer la nécessité de coopérer).

Passer des espaces de jeu différenciés aux espaces interpénétrés (vers le démarquage).

Renforcer la latéralisation (maîtrise du meilleur côté).

Manipulation d'objet.

- Passer/recevoir
- Dribbler
- Lancer avec précision

Continuer de travailler sur les déplacements et la motricité générale :

- Courir vite (temps de réaction)
- Découverte endurance (principes d'initiation)
- Sauter (haut, loin)

Evoluer vers les milieux instables (orientation, piscine, roller, activités gymniques...).

Jeux de lutte et d'opposition.

Enchainements chorégraphiés de plusieurs éléments (2 à 5).

Expression corporelle, danse.

Comportement de l'éducateur

- Placer les élèves en situation de réussite (féliciter, encourager...).
- Laisser les élèves tâtonner, réussir, échouer, essayer...avant de corriger.
- Ne pas attacher trop d'importance à la compétition.
- Pas de différenciation garçons/filles.
- Pas de travail de force ni de puissance.
- Veiller au temps de pauses et d'hydratation.
- Bien matérialiser les zones de jeu et les équipes.
- Consignes claires, rapides et efficaces.
- Pédagogie active et échanges possibles.
- Travailler sur les règles (accepter, respecter, comprendre...)

En résumé

Moteur

Vers les habiletés motrices plus complexes

Passer/recevoir
dribbler/shooter

Enchaînement chorégraphiés

Cognitif

Prendre en compte 2 informations

Règles du jeu plus complexes

2 rôles possibles

Identifier le meilleur choix

Expériences motrices variées

Relativiser les notions de victoire et de défaite

Socio-affectif

Règles du jeu

Victoire et défaite

évaluation

coopération

Vers l'autonomie dans l'action motrice

Temps de pause et hydratation

Renforcer la latéralisation



La grande enfance

9, 10, 11 ANS

ÂGE D'OR DES APPRENTISSAGES MOTEURS

Caractéristiques morphologiques et fonctionnelles :

Accroissement de la taille par allongement des membres inférieurs.

La croissance ralentit au profit du poids.

Pour la première fois, le thorax prédomine sur l'abdomen.

la souplesse diminue avec l'âge pour atteindre son minima entre 12 et 13 ans.

Apparition des premières différenciations morphologiques entre garçons et filles.

L'ossification s'achève.

Caractéristiques motrices :

L'appareil musculaire devient plus efficace mais la force est encore réduite.

- Contractilité des fibres
- Élasticité des fibres

Le volume du cœur augmente (dans une cage thoracique encore étroite).

Très bonne maîtrise du schéma corporel.

Bonne maîtrise de l'équilibre.

La gestuelle globale et manipulatrice s'affine de façon très rapide et efficace.

Ancrage des habitudes motrices et automatisation d'un certain nombre de réponses motrices.

Âge d'or des apprentissages moteurs.

Caractéristiques socio-affectives :

- Différenciation des comportements garçons/filles.
- Désir de se situer comme des grands (on ne joue plus avec les petits, ni à des jeux de petits)
- Besoin de justice et d'équité.
- Besoin d'autorité et d'affection.
- Découverte des notions de droits et de devoirs.
- Accession à un premier niveau d'autonomie :
 - Réalisation de projet simple

Apparition de l'esprit de compétition.

Stade de l'association dans la construction des équipes.

Apparition des prémices des groupes :

- La bande de copains



Caractéristiques cognitives :

Capacité d'attention s'améliore.

Attention sur inclusive (volonté de prendre en compte l'ensemble des paramètres de la tâche y compris des paramètres inutiles ce qui peut conduire à l'inefficacité).

Passage progressif du stade des opérations concrètes au stade des opérations formelles (vers 11/12 ans) :

- Intelligence réversible
- Capacité à formuler des hypothèses à propos de notions abstraites et non maîtrisées.

Élargissement du champ de vision qui entraîne la prise en compte d'informations nouvelles.

Décentration et capacité à se mettre à la place d'autrui ou à envisager le point de vue d'autrui.

Capacités perceptives et décisionnelles améliorées grâce à l'acquisition de connaissances tactiques de base.

Axes de travail :

Travail de vitesse et coordination des mouvements.

Travail d'endurance (20 min de course au passage en 6^{ème}).

Passage des jeux collectifs aux sports collectifs

- Espaces interpénétrés
- Règles complexes
- Tâches motrice complexes (courir en dribblant, courir en passant...)
- Prise en compte d'information pendant l'action (tactique).

Possibilité de travail technique (attention à la lassitude).

Aborder l'ambidextrie (travail des deux côtés).

Enchainements chorégraphiés (5 à 7 éléments).

Travail sur l'équilibre et les renversements (activités gymniques).

Découverte de différents milieux (plus ou moins stables).

Pas de travail de force.

Comportements de l'éducateur :

- Tenir compte des différenciations garçons/filles.
- Prendre en compte l'importance de la verbalisation dans les situations d'apprentissage.
- Susciter l'esprit d'analyse et de formulation critique.
- Travailler sur les notions de victoire et de défaite.
- Être juste dans les choix, les décisions, la régulation.
- Poursuivre l'acquisition de nouveaux programmes moteurs (simples mais efficaces).
- Travailler sur la conception des règles de vie et des règles du jeu, envisager le rôle d'arbitre.

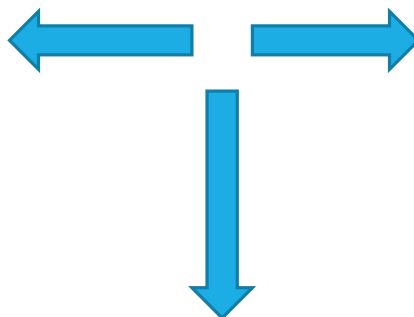
En résumé

Moteur

- Vers les habiletés motrices combinées
- Passer/recevoir en courant dribbler/shooter en courant...
- Enchaînement chorégraphiés plus complexes
- Découverte de l'endurance

Cognitif

- Prendre en compte 3 informations
- Règles et espaces complexes
- Changement de statut durant l'action
- Faire le bon choix pendant l'action



Expériences motrices variées

Travailler sur les notions de victoire et de défaite

Socio-affectif

- Règles du jeu
- Victoire et défaite
- évaluation
- coopération

Vers l'autonomie dans le projet d'action

Temps de pause et hydratation

Renforcer la dé latéralisation

Pour tous les stades de l'enfance : 4 domaines de travail

Réaliser une « performance » mesurée (athlétisme...)

S'opposer individuellement et collectivement (jeux de raquettes, jeux de lutte, activités collectives...)

Évoluer dans un milieu instable (roller, piscine, orientation...)

Réaliser une « performance » chorégraphiée à visée expressive et/ou artistique (danse, gymnastique, expression corporelle...)

Adaptation et
progressivité



La Puberté

12 À 15 ANS

LA PÉRIODE DES TRANSFORMATIONS...

Caractéristiques morphologiques et fonctionnelles :

- Poussée importante de croissance et inégalités morphologiques entre individus.
- Croissance disharmonieuse (disgrâce physique, inégalité des membres, échassier, phénomène de compensation du rachis).
- Affirmation des différences génitales et dysfonctionnement hormonal.
- Poussées hormonales (premiers cycles menstruels, production de testostérone).
- Possibilités de troubles du sommeil et de l'appétit.
- Le cap de la puberté se déroule de manière personnelle.
- Fragilité face aux variations climatiques et de lumière.
- Grande fatigabilité de certains sujets.

Caractéristiques motrices

Brusque modification du schéma corporel (pic de croissance) pouvant entraîner une certaine instabilité motrice.

Possibilité d'incoordination passagère.

Fragilité ligamentaire.

Hyper-impulsivité / hypo-ralentissement.

Caractéristiques socio-affectives

Les transformations du corps inquiètent et déstabilisent certains sujets et ont pour conséquences :

- Stress
- Agressivité
- introversion

Recherche de l'ami, du confident.

Jugement de valeur très souvent outrancier (c'est super ! / c'est nul !) = développement de l'esprit critique.

Les sujets passent très vite de l'enthousiasme à la « dépression ».

Recherche d'identité sociale et structuration active de la personnalité qui peuvent se traduire par :

- L'identification et l'appartenance à un groupe
- Une opposition à l'autorité des adultes et aux institutions
- Un attrait pour l'interdit

Comportement contradictoire (sentiment de puissance et d'impuissance...).

Réactions de prestance (fou-rire) et jeux verbaux (ne veut pas avoir tort).

Volonté d'autonomie.

Premières options sur la vie professionnelle, politique et religieuse (idéaux sociaux).

Caractéristiques cognitives

- Passage du stade des opérations concrètes au stade des opérations formelles.
- Le raisonnement peut porter sur des propositions abstraites réversibles et combinables.
- La pensée devient hypothético-déductive et le sujet peut tenir compte de plusieurs variables dans la construction d'un plan d'action.
- Le raisonnement se déroule dans une logique de proposition.

Axes de travail :

Ne pas hésiter à donner des responsabilités.

- Règles de vie
- Règles du jeu
- Arbitrage / auto-arbitrage

Envisager les activités à faible représentation sociale (les activités traditionnelles favorisent toujours les mêmes).

Aborder les activités nouvelles (roller, Kinball, Ultimate...) qui peuvent susciter un regain d'intérêt chez le public.

Tenir compte des différences entre sportifs pratiquant (ayant déjà choisi leur discipline) et sujet sédentaire.

Alterner entre mesure absolue et relative des performances.

Envisager les activités favorisant la mixité.

Comportement de l'éducateur

Patience.

Compréhension.

Adaptation des séances en fonction de la maturité physique et mentale du/des jeunes.

Encouragement constant.

Dédramatisation de l'échec.

Responsabiliser les pratiquants.

Les amener à la réflexion.

Faire des retours d'une séance à une autre.



L'adolescence

15 À 19 ANS

LE PASSAGE À L'ÂGE ADULTE

Caractéristiques morphologiques et fonctionnelles :

Augmentation de la croissance en poids

Diminution de la croissance en taille

} harmonisation

Accentuation du développement musculaire des garçons et légère phase grasseuse chez les filles (sous l'effet de la production hormonale).

Élargissement du thorax et ralentissement du rythme cardiaque (amélioration des capacités cardio-respiratoires).

Retour à la stabilité nerveuse.

Meilleure adaptation aux conditions climatiques.

Caractéristiques socio-affectives :

- Retour progressif à la stabilité (ce processus est plus ou moins marqué en fonction des individus).
- Structuration de la personnalité.
- Diminution de l'agressivité.
- Apparition de projet de vie et de volonté pour l'avenir.
- Recherche de l'identité toujours plus ou moins en cours.
- Constitution de groupes sociaux.
- Age des grandes quêtes (volonté de puissance chez les garçons et de séduction chez les filles).

Caractéristiques socio-affectives :

Ce retour à la stabilité socio-affective dépend avant tout de la vitesse d'intégration au monde des adultes (groupes d'adultes). Ceci pose la question de la définition de l'adulte :

- Autonomie financière ?
- Départ du domicile parentale ?
- Majorité légale ?
- Maturité sexuelle ?...

Caractéristiques cognitives :

- Stade des opérations formelles du développement cognitif.
- Pensée hypothético-déductive.
- Capacité à concevoir et à mettre en place des plans d'actions complexes.
- Le raisonnement peut porter sur des propositions abstraites, réversibles et combinables.

Axes de travail

Les potentialités maximales sont quasiment atteintes et le travail peut s'effectuer en fonction du choix de la pratique chez les adolescents sportifs (entraînement).

Ne pas hésiter à aborder des notions tactiques avec prise en compte d'informations complexes.

Possibilité de travail techniques plus répétitif.

Utiliser des activités à faible représentation sociale pour faire une place aux non sportifs (kinball, Tchouk-Ball...)

Ne pas négliger le travail d'endurance qui permet une dépense énergétique plus importante et un travail cardio-respiratoire.

Alterner entre différents types d'activités (sports collectif, sports de duel, nouvelles pratiques, athlétisme...).

Comportement de l' éducateur :

Penser à différencier les exigences garçons/filles.

Attention aux notions de victoires et défaites qui peuvent heurter le développement de soi.

Mettre en place des règles de fonctionnement permettant au public de renforcer son autonomie.

Être vigilant quant à la gestion des groupes (identifier les leaders positifs et négatifs).

Ne pas chercher à être l'ami ou le confident, mais faire accepter et respecter sa position d'enseignant.



Les adultes

18 À 60 ANS

UN PUBLIC HÉTÉROGÈNE

Introduction :

Plusieurs problèmes doivent être pris en compte quand il s'agit du public adulte :

- l'hétérogénéité des âges (18 à 60 ans) : de 18 à 30 ans les potentialités physiques sont maximales alors qu'elles diminuent plus ou moins rapidement après 45 ans.
- l'hétérogénéité des aptitudes (sportifs/sédentaires ; facteurs génétiques...)
- les différences de niveaux sociaux qui influent directement sur le temps de loisirs et de sports disponibles mais aussi sur le choix et le nombre des pratiques
- la différence de motricité entre les hommes et les femmes
- les différents types de motivations qui peuvent conduire l'individu d'âge adulte vers une pratique sportive (compétition, accomplissement, estime de soi, bien-être, recherche de liens sociaux).

La simple question : « qu'est-ce qu'un adulte ? » semble avoir plusieurs réponses combinables et permet d'entrevoir les difficultés que l'adolescent doit surmonter pour passer à l'âge adulte :

- majorité légale
- maturité sexuelle
- indépendance financière...

Introduction :

Dans un souci de simplification des caractéristiques du public, nous traiterons ici de l'adulte âgé de 20 à 45 ans environ, en faisant abstraction des sportifs de haut niveau ou de bon niveau.

Après 45 ans, les caractéristiques physiques et physiologiques se maintiennent dans le cas des individus actifs, ou dégénèrent de façon plus ou moins rapide dans le cas des individus sédentaires.

(Il convient également de tenir compte de l'état de santé ou du handicap : UC 10)

Caractéristiques morphologiques et fonctionnelles :

Les différents systèmes sont matures et généralement fonctionnels (osseux, nerveux, cardio-respiratoire...).

La morphologie et la fonctionnalité sont forcément hétérogènes d'un individu à l'autre.

- Facteurs environnementaux
- Facteurs génétiques
- sexe

Le corps a pris une forme stable.

Caractéristiques motrices :

La coordination des mouvements et la maîtrise du schéma corporel sont acquises mais les performances dépendent avant tout des pratiques antérieures et du niveau d'engagement sportif et physiques (pratique sportive et activité physique au travail).

Il existe des différences importantes entre les individus.

Il peut exister une hétérogénéité des capacités motrices chez un même individu (ex : bonne coordination des membres supérieurs, mauvaise coordination des membres inférieurs).



Caractéristiques socio-affectives :

L'adulte arrive à la maîtrise de sa propre conduite et contrôle généralement ses impulsions.

Résolution des conflits par le dialogue et le compromis.

Compréhension et acceptation de la position et du rôle sociale.

Existence de groupes sociaux se formant généralement entre individus de même classe.

« AGE DE RAISON »

Caractéristiques cognitives :

- Stade des opérations formelles du développement cognitif (cependant, si ces capacités pointues de réflexion ne sont pas entretenues elles baissent en efficacité, et une période de travail ré-adaptatif est nécessaire à leur retour).
- Les adultes apprennent plus lentement mais en commettant moins de fautes.
- Grande différence de vitesse de traitement des information entre 20 et 60 ans.
- La quantité d'informations traitées quotidiennement par chacun aiguise les fonctions cognitives. Cette quantité d'information varie en fonction du milieu socio-professionnelle.

Axes de travail

Activités d'entretien corporel et de renforcement musculaire.

Activités cardio-respiratoires (marche nordique, randonnée...).

Activités sans interaction directe (badminton, volley-ball, golf...)

Activités de pleine nature.

Activités à privilégier pour un retour
à la pratique sportive !

Tous les types de travaux sont possibles (force, vitesse, puissance, endurance...) mais à adapter au niveau et à l'âge.

Utiliser les pratiques collectives qui favorisent la création de liens sociaux.

Ne pas délaissier les points forts du pratiquant au profit d'un travail des points faibles (la marge de progression est réduite).

Comportement de l'éducateur :

Patience : les adultes apprennent lentement, surtout les sédentaires !

Impliquer le pratiquant dans le choix des activités et la détermination des objectifs, expliquer le protocole d'évaluation : le pratiquant au cœur du projet

Réaliser un suivi individualisé des élèves et individualiser le travail autant que possible (pédagogie différenciée).

Ecouter pour connaître et comprendre les motivations de chacun pour adapter les contenus.

Conserver la dynamique d'engagement volontaire (le public fait le choix de pratiquer).

Eviter les blocages voir les refus, car le corps reste le lieu de l'intime et l'interprétation de certaines situations peut être différente d'un individu à l'autre :

- Attention à la façon de présenter et d'organiser les activités d'expression ou de combat très contraignantes à ce niveau.
- Le fait de travailler à deux peut entraîner des réticences, penser à l'utilisation d'un objet médiateur...



Les séniors

PUBLIC VIEILLISSANT (À PARTIR DE 55ANS)
DÉGÉNÉRESCENCE PROGRESSIVE DES SYSTÈMES

Introduction :

Une des caractéristiques des anciennes sociétés industrialisées est celle du vieillissement de la population. Progrès de la médecine et améliorations de la qualité de vie assurent aux français une espérance de vie moyenne de 81,7 ans en 2012. Si ces « nouveaux séniors » (générations issues du baby boom) veulent profiter pleinement de ces nouvelles années de liberté (moins d'obligations familiales, plus d'obligations professionnelles), cet allongement de la durée de vie pose également de nouveaux problèmes de coût des politiques de santé publique.

Autre caractéristique des sociétés occidentales : l'homme n'a jamais été aussi sédentaire ! Cette inactivité entraîne une dégradation d'autant plus rapide de ses capacités fonctionnelles, ce qui provoque une entrée prématurée dans l'âge de la vieillesse...

La notion du « bien vieillir » prend alors tout son sens, et l'éducateur sportif devient un des acteurs d'une espérance de vie en bonne santé.

Caractéristiques du public sénior :

Le vieillissement est un processus physiologique complexe et irréversible qui conduit à une limitation plus ou moins rapide des capacités physiques, cognitives et sociales des individus. Cette altération est le reflet des modifications quantitatives et qualitatives des groupes d'organes impliqués dans le système respiratoire, cardio-circulatoire, et musculo-articulaire. Ceci place la personne âgée dans une optique de limitation de la perte d'autonomie dans les déplacements ou l'accomplissement des tâches de la vie quotidienne.

- le vieillissement entraîne des problèmes physiques, psychologiques et sociaux.
- la manière de vivre sa vieillesse aura des incidences directes sur la pratique sportive et la pratique des loisirs.

La fonction locomotrice

- **Au niveau osseux** : ostéoporose (lésion caractéristique de l'os vieilli), manque d'hormones anabolisantes nécessaires à l'édification du tissu osseux, associé à une baisse des activités liées à la locomotion (enchaînement compression/détente impliqué dans la fixation du calcium)
- **Au niveau articulaire** :
 - arthrose et arthrite.
 - raidissement des tendons et des ligaments, chute de la souplesse et de l'amplitude articulaire.
 - Perte de la fluidité et de la précision des mouvements.
- **Au niveau musculaire** :
 - réduction de la qualité de la contraction musculaire (diminution des fibres musculaires).
 - La force et l'endurance se conservent plus longtemps que la résistance, la coordination et la souplesse musculaire.
 - Diminution du tonus postural.
 - L'ensemble des fonctions nécessaires à l'activité musculaire diminuent de 15 à 20 % entre 20 et 60 ans.

La fonction cardio-vasculaire :

- **Le muscle cardiaque est moins élastique et perd en efficacité.**
- **Artériosclérose** (durcissement de la paroi des artères et du cœur).
- **Dépôts lipidiques.**
- **Troubles du rythme cardiaque.**

La fonction respiratoire :

- **Essoufflement plus rapide.**
- **Adaptation à l'effort moins efficiente.**

Les fonctions cognitives :

◦ **Le cerveau :**

- Diminution des capacités à emmagasiner des informations.
- Diminution des capacités d'adaptation à des situations nouvelles liée à une baisse des capacités à sélectionner les bonnes informations.
- Perte de neurones du cortex qui entraîne une diminution de la perception et de l'adresse.
- Allongement du temps de réaction.
- Baisse de la coordination des mouvements.

◦ **Les organes sensoriels :**

- Diminution de l'acuité visuelle et auditive.

◦ **L'oreille interne :**

- Diminution des fonctions d'équilibration

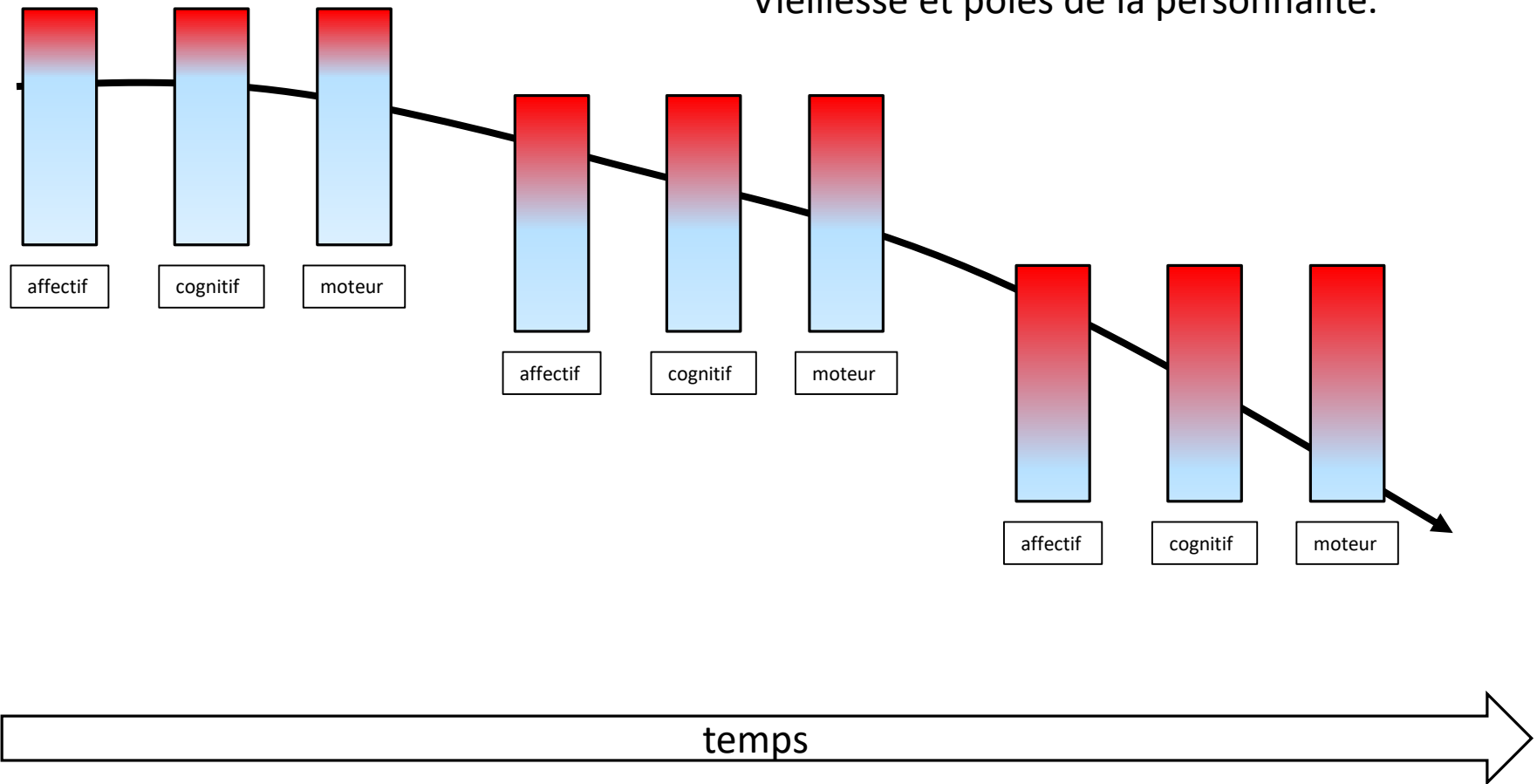
Sur le plan psychologique :

- **Perception globale du vieillissement négative.** Comportement relationnel plus difficile.
- **Perception négative de la déchéance corporelle,** déplaisir à habiter son corps.
- **Baisse de l'estime de soi.**
- **Repli sur soi** (solitude).
- **La relation à autrui est réduite,** les capacités du corps deviennent un obstacle à la relation sociale.

Sur le plan social :

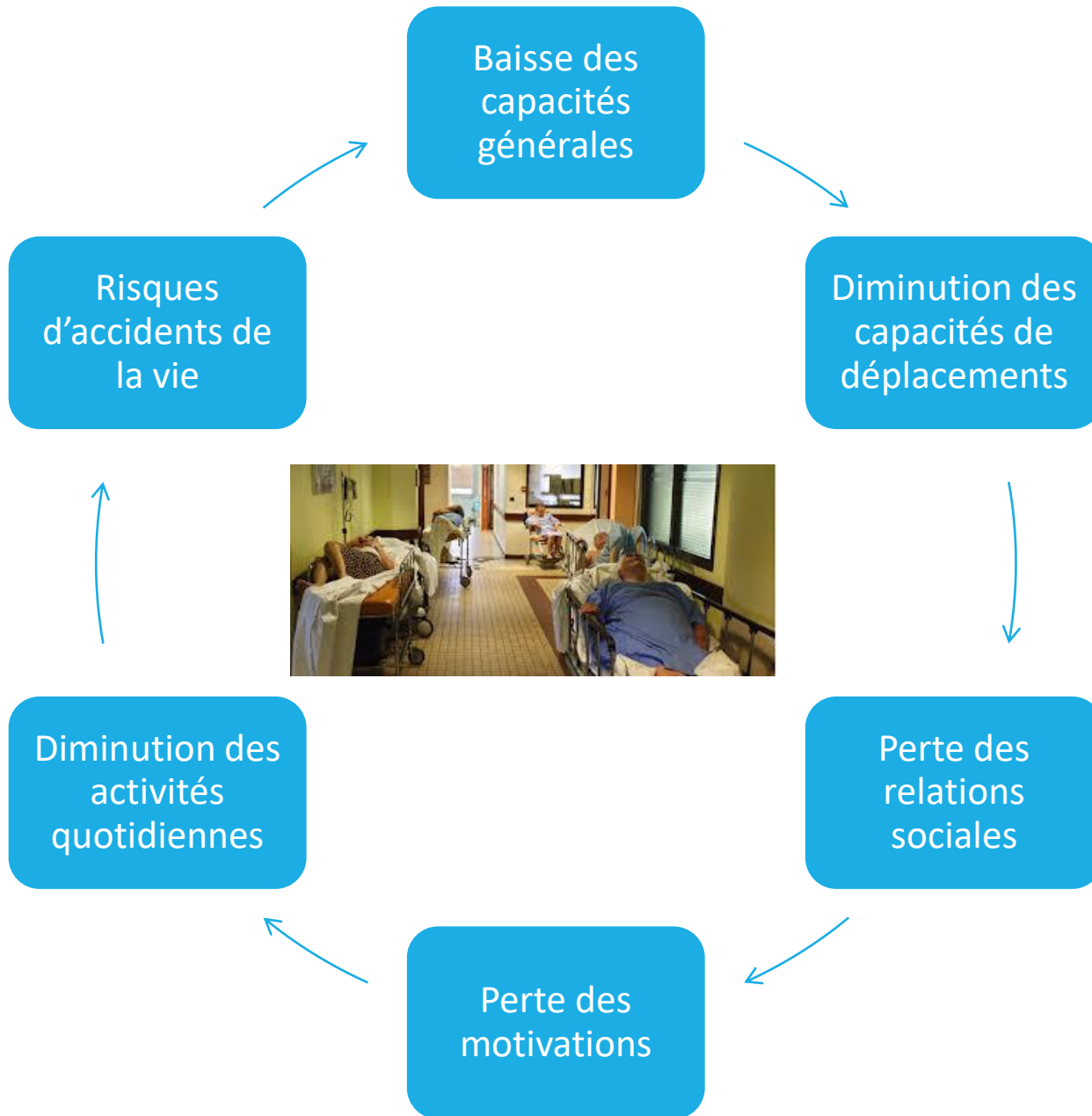
- **Perte de responsabilités professionnelles.**
- **Perte de responsabilités familiales.**
- **Désintéressement de la vie sociale et augmentation de la sensibilité affective.**
 - Possibilité d'isolement social
- **Besoin de communiquer et de s'intégrer à un groupe.**

Vieillesse et pôles de la personnalité.



Impact négatif sur :

- l'acte moteur
- l'apprentissage moteur



Les risques :



Accidents cardiaques

Accidents vasculaires cérébraux

Augmentation des risques de cancer

Isolement social

Prise de poids et hypertension artérielle

Chutes et fractures

Quelques chiffres

(Institut national de veille sanitaire 2004)

550000 personnes âgées victimes d'accidents de la vie avec recours aux urgences.

La grande majorité de ces accidents résultent de chutes.

7329 personnes âgées de plus de 75 ans sont décédées suite à une chute.

Les séniors concernés perdent partiellement ou totalement leur autonomie et éprouve beaucoup de difficultés à affronter le quotidien.

Ce cercle vicieux peut cependant être brisé voir inversé, notamment par une modification des habitudes de vie (marche, jardinage...), un aménagement du domicile et par une intervention adaptée axée sur le développement et l'entretien des capacités physiques. Les seniors autonomes, mais dont les capacités physiques diminuent, pourraient largement bénéficier de programmes d'activités physiques leur permettant d'acquérir, de maintenir, voire de renforcer leurs acquis et donc d'améliorer leur qualité de vie et de diminuer les risques.

Intérêts de la pratique des APS :

Acquisition et maintien du capital osseux et musculaire :

- Chez l'homme, le niveau d'activité physique influence directement la masse musculaire totale et la qualité des masses osseuses. Le maintien d'une fonction musculaire normale est indispensable à la vie relationnelle et à l'autonomie fonctionnelle
- Diminution des risques de chute
- Moindre conséquence des chutes

Bien-être et qualité de vie :

- Bien-être émotionnel
- Perception de soi
- Bien-être physique
- Bien-être perçu (bien-être subjectif)



La pratique régulière d'APS d'intensité modérée contribue au bien-être subjectif et à la qualité de vie globale. Elle a des effets positifs sur le plan psychologique en améliorant l'humeur, la fatigue, la sensation de bien-être et l'estime de soi.

Limitation et contrôle de la prise de poids :

- Les recommandations actuelles pour un développement harmonieux de l'enfant et un maintien du poids de l'adulte sont de :
 - 30 min de marche active par jour pour les adultes
 - 60 min d'activité physique par jour pour les enfants
 - Perte de masse grasse
 - Équilibre entre apports et dépenses énergétiques

Equilibre de la santé mentale :

- Relation entre activité physique de faible intensité et de loisirs et réduction de l'anxiété.
- Les études épidémiologiques montrent les bienfaits d'une pratique régulière des APS sur les cas de dépression.

Réduction de la fatigue :

- Les effets bénéfiques sur l'état de fatigue apparaissent après 10 à 20 semaines d'une pratique régulière et d'intensité modérée.
- Influence positive sur la qualité du sommeil.

Diminution du taux de mortalité : les études en population générale publiées ces dernières années montrent de façon concordante un risque relatif de décès moindre chez les personnes physiquement actives par rapport aux personnes inactives. Ce résultat se retrouve quel que soit l'âge et la cause du décès.

Prévention des maladies cardiovasculaires :

- Action préventive.
- Limitation des conséquences lorsqu'elles sont installées.
- Action préventive sur le diabète de type 2.
- Protection contre les lésions cérébrales ...

Réduction des risques de développement des cancers du sein et du colon :

- Diminution des risques de développer un cancer du colon.
- Diminution des risques de développer un cancer du sein.
- Diminution du taux de mortalité chez les personnes traitées.
- Diminution des taux de récurrence.

Le sport et la personne âgée :

- Le sport peut être conçu comme un moyen de déclencher des **conduites motrices bienfaites**. Il est considéré comme une **thérapie** élaborée pour préserver la santé de l'homme.
- La pratique physique crée des conditions qui permettent de redécouvrir **un mode de relation** avec l'environnement, d'enrichir sa capacité d'expression et de créativité. Elle favorise la **communication verbale** mais aussi **corporelle** avec des gestes, des attitudes corporelles, des danses.
- Les personnes âgées peuvent tout faire, mais pas n'importe comment ou plutôt de façons très différentes. Il faut respecter un certain nombre de principes pédagogiques.

Axes de travail et contenus :



Prévention de la chute :

- Dédramatisation de la chute, moins peur des conséquences, moins peur du sol.
- Savoir réagir après la chute, meilleure capacité à se relever du sol grâce à la connaissance de l'enchaînement à réaliser.
- Amélioration et entretien des systèmes liés à l'équilibration (acuité visuelle, oreille interne, muscles, voûte plantaire et chevilles).
- Amélioration du tonus musculaire.

Se relever seul après une chute :



Bien-être physique et psychique :

Préservation de l'autonomie, maintien de l'indépendance.

Jouissance mentale, estime de soi renforcée, reprise ou maintien d'un mode de vie actif.

Hygiène mentale, performances cognitives supérieures grâce à l'oxygénation du cerveau (solicitation de l'attention et de la concentration).

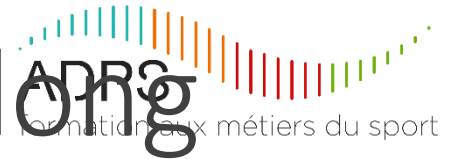
Gain en sociabilité :

Tisser de nouveaux liens sociaux, rompre l'isolement.

Sentiment d'appartenance à un groupe, maintien du lien social.

Facilitation des relations sociales, répercussions sociales directes.

Pratiquer une APS sur le long terme :



- Retarder ou ralentir certains processus liés au vieillissement, maintien des capacités physiques et mentales.
- Lutter contre la sédentarité, favoriser la mobilisation articulaire, préserver son cœur et son cerveau.

Les contenus :

Les APS à proposer :

- Il faut favoriser les activités physiques en groupe, en salle ou à l'extérieur et divertir de manière ludique.
- Le type d'effort doit être aérobie
- Proposer des **marches**, des **danses** permet de rompre la monotonie. Cela provoque un divertissement. En effet, la capacité de performance en endurance générale et son encouragement sont d'un intérêt majeur. L'entraînement permet de retarder considérablement la chute de la consommation d'O₂.
- Proposer une **activité de gymnastique d'entretien** (maintien de la forme)
- Randonnée pédestre ou à bicyclette, marche nordique
- « **Gymnastique de réhabilitation** axée sur la prise de conscience corporelle à but utilitaire
- La natation
- La bicyclette
- Le golf (un peu similaire à la marche)



Le contenu :

- L'objectif de séance : communication – adresse – espace – opposition – endurance – mémorisation – tonification.
- Commencer la séance par un **échauffement long**. Celui-ci est primordial.
- Les exercices ou activités ne devront jamais être **intenses**, ne pas atteindre le seuil de la douleur.
- Ce seront des efforts lents, progressifs, de longue durée, sans à-coups, c'est-à-dire d'endurance et non de vitesse, à plus forte raison de résistance.
- Il y a une diminution de la capacité de **coordination**. Il y a un risque accru de blessures. La gymnastique volontaire a pu démontrer un maintien des performances de coordination entre 40 et 70 ans.
- On peut retarder par l'entraînement certaines dégénérescences physiques en :
 - sollicitant la mémoire, l'observation, la réflexion (enchaînement) : ils peuvent représenter nos objectifs de séance.
 - Cette mobilisation intellectuelle et physique est nécessaire pour éviter une dégénérescence trop rapide

Certains exercices sont à proscrire dans leur forme traditionnelle :

- exercices de grande souplesse
- les abdominaux
- les pompes
- les postures sur la tête
- les sauts prolongés
- passer d'une position allongée à une position debout.
- les exercices de force
- éviter de provoquer la fatigue (hyperventilation)
- pas de correction manuelle

Attitude de l'éducateur :

L'attitude de l'éducateur :

- Le cours doit être constitué d'un petit groupe.
- Utiliser la **pédagogie de la réussite** : ne pas laisser une personne en situation d'échec.
- Il faut éviter de monopoliser le **pouvoir** et le **savoir** mais accepter de les partager avec eux en recueillant leurs propositions
- Il faut être attentif aux réactions de chacun pour sécuriser, mettre en confiance, prévenir mais aussi encourager les plus timides. Proposer différentes formes de travail afin de s'adapter aux potentiel de chacun.
- Il faut penser à bien se faire entendre et être visible par tous.
- Partager son **dynamisme**, son enthousiasme et s'efforcer de faire évoluer le groupe dans un climat sain en leur donnant le goût à l'effort.
- Faire preuve de patience, de **calme**, de sérénité dans toute épreuve.
- Tenir compte des pathologies éventuelles.
- Ne pas considérer les personnes comme des **enfants**