

SOMMAIRE



- ▶ Introduction
- ▶ Caractéristiques
- ▶ Applications pédagogiques

INTRODUCTION



Aujourd'hui, l'importance du corps dans notre société va grandissante. L'apparence recherchée, bien sûr mais aussi, la santé, la force dégagée, nous montre une mise en avant du corps comme un objet à entretenir ou à renforcer. Publicités, héros de films, émissions de télévision, sont là pour construire une image de l'Homme performant, qui assure, qui réussit, qui « performe » à son travail, dans sa vie personnelle et dans son corps. Une multitude de pratiquants, ayant arrêtés le sport jeune ou qui en était vraiment dégoûtés (mots d'excuses à l'école par exemple), se tournent aujourd'hui vers lui pour obtenir des résultats : être séduisant(e), en bonne santé, etc. Ces pratiquant(e)s sur le tard choisissent souvent une activité sportive sans la connaître réellement et sans imaginer les efforts physiques et les difficultés techniques parfois nécessaires pour avoir les effets recherchés.

La mode des sports change : tantôt sports de glisse, ou badminton ou arts martiaux internes (Tai-chi, etc.). Le taux d'abandon est alors très important.

CARACTERISTIQUES



- **Socio-économiques**

L'adulte est dans la population active, il est productif, il a un travail, un salaire. Cependant, le nombre de chômeurs est important ainsi que celui des travailleurs précaires. Il n'est donc pas possible de dire que tous les adultes sont satisfaits de ce qu'ils vivent. Etre au chômage, par exemple, est un état difficile à supporter. Le pratiquant dans cette condition peut arriver en séance, stressé, énervé contre tout et contre rien.

L'adulte crée une vie de famille ou tout du moins a un statut social, : père de famille, mère au foyer, célibataire, etc.

Ces deux sphères, travail et vie familiale auxquelles nous pourrions rajouter la question de l'argent (factures, emprunts, ...), peuvent créer un ensemble de petits soucis, qui deviennent des tracas, qui eux-mêmes génèrent du stress.

- **Psychologiques**

Pour les adultes, la pratique physique constitue un loisir, qui change du travail. Elle apporte un délasserment car c'est un repos ou du moins un changement d'activité par rapport au travail, mais elle apporte aussi un divertissement et contribue au développement de la personne. Les pratiques se présentent sous différentes formes :

- plus ou moins commercialisés,
- plus ou moins compétitives.

Par ailleurs, la question du maintien de la performance se pose dès la trentaine. L'adulte se découvre un corps parfois fatigué, parfois blessé. L'acceptation de ces faiblesses corporelles et d'une certaine baisse du niveau des performances dues à l'âge, est un bon pronostic d'arrêt de la pratique positif.

APPLICATIONS PEDAGOGIQUES



- **Apport de la pratique**

- **Activité physique, anxiété et dépression**

La grande majorité des études sur la relation entre activité physique et bien-être psychologique ont fait appel à l'exercice aérobic. Elles ont démontré que l'activité doit être de durée et d'intensité suffisantes pour avoir des effets bénéfiques. Plus particulièrement, c'est l'activité de type aérobie qui est testé.

La pratique physique idéale :

- 20 à 30 minutes au minimum
- 3 à 5 fois par semaine
- Effort à un taux de 60 à 85% de la fréquence cardiaque maximale
- Activité aérobie (d'endurance)

- L'exercice aérobie est une activité physique qui provoque une augmentation de l'activité des systèmes pulmonaire et cardio-vasculaire. Au cours de l'activité aérobie, le corps utilise et transporte de l'oxygène vers les muscles au travail afin de maintenir l'activité. Marche rapide, course, natation, cyclisme, ski de fond, et aviron sont des exemples de ces exercices. On suggère une activité de 20 à 30 minutes, 3 à 5 fois par semaine à un taux de 60 à 85 % de la fréquence cardiaque maximale.

Par contre, l'exercice anaérobie est de trop courte durée pour nécessiter le transport d'oxygène vers les muscles au travail. Poids et haltères, golf, quilles et base-ball sont des exemples d'activités d'anaérobies.

- L'activité physique réduit l'anxiété et favorise l'affaiblissement d'états dépressifs. Ces réductions se maintiennent après 4 mois. Après bien sur une activité avec une certaine intensité et une certaine fréquence.

- **Comment l'activité physique améliore-t-elle le bien-être psychologique ?**

- Hypothèse de la distraction : la pratique est une pause à l'abri du stress et de la vie quotidienne.

- Hypothèse des endorphines : l'activité physique déclenche la sécrétion d'endorphines qui peuvent procurer au participant une "euphorie naturelle".

Par ailleurs, on a noté des améliorations de l'estime de soi suite à des programmes de pratique sportive chez des sujets très divers. Cette influence peut se faire par augmentation de la condition physique, atteinte d'objectifs, sensations de bien-être somatique, sentiment de compétence, de maîtrise ou de contrôle, expériences sociales, renforcement de la part d'autres personnes importantes.

- **Pratique sportive et changements d'humeurs**

L'humeur se définit habituellement comme un état d'éveil émotif ou affectif non permanent et de durée variable.

Des changements d'humeurs caractéristiques liés à la pratique sont décrits par des observateurs. L'exemple le plus vif semble être l'extase du coureur de fond. Elle se caractérise par une vivacité et une sensibilité mentales, une sensation de libération, de légèreté des jambes, une disparition de la douleur et de l'inconfort, une aisance, un rythme parfait et une sorte de grisurie.

Voilà un cas particulier : "La première demi-heure est une véritable agonie – douleur corporelle exagérée et crise philosophique. Trente minutes passent et quelque chose s'estompe. Jambes et bras s'allègent, prennent le rythme. La fatigue disparaît, remplacée par une sensation de puissance. Je pense que je vais courir 40 km aujourd'hui. Je vais doubler ma demande de subvention de recherche. Je vais avoir cet entretien avec le directeur et ne tolérerai aucun malentendu..."

Puis, un autre changement, de la quatrième vitesse à la surmultipliée... Parfois au cours de la deuxième heure, survient le moment affolant.

Les couleurs sont claires et magnifiques, l'eau brille, les nuages respirent et mon corps nage et se détache de la terre. Une béatitude amoureuse s'empare de mon esprit et les pensées explosent sans laisser de trace. Je trouve l'endroit où je veux vivre si je dois vivre."

Cette euphorie est ressentie par 80% des coureurs.

On constate une dépendance à la pratique, souvent positive parfois négative. Par dépendance physique, il faut entendre des conséquences fâcheuses à la maison, au travail et dans les relations sociales. L'arrêt de la pratique peut entraîner une dépression grave. Les critères de repérages sont :

- un régime stéréotypé d'activité impliquant une ou plusieurs séances quotidiennes,
- priorité de plus en plus grande accordée à l'APS,
- tolérance accrue à la charge d'entraînement,
- symptômes de privation (tension, agitation, irritabilité, dépression, difficultés interpersonnelles),
- conscience d'une dépendance à faire de l'activité physique.

o **Tableau général**

LA PRATIQUE PHYSIQUE	
AUGMENTE	DIMINUE
Rendement scolaire	Absentéisme
Assurance	Consommation d'alcool
Confiance	Colère
Stabilité émotionnelle	Anxiété
Fonctionnement intellectuel clair	Confusion
Mémoire	Maux de tête
Images corporelles positives	Phobies
Contrôle de soi	Comportement psychotique
Satisfaction sexuelle	Tension
Bien-être	Stress
Efficacité au travail	Erreurs au travail

- **Comment encadrer les adultes**

- **La question de l'autorité**

L'adulte a du mal à distinguer son statut à son travail de ce qu'il fait en séance, surtout quand il est sous les ordres d'un jeune éducateur. Il veut commander, expliquer, prouver. Cet état de fait est assez difficile à gérer.

L'adulte doit être traité en adulte, l'éducateur doit renoncer aux formes scolaires : savoir/ignorance, autorité/soumission. Il faut donc partager les connaissances échanger, soutenir l'envie de discussion du pratiquant. Cependant, le maître à bord reste l'éducateur.

- **La motivation**

Les adultes exigent utilité et efficacité, l'éducateur doit lier la théorie à la pratique et évaluer les acquis fréquemment. Les adultes qui viennent au sport en prenant du temps sur leur vie de famille après une journée de travail veulent se dépenser (ou se relaxer selon les sports !). Ils veulent se dépasser et être encouragés par l'éducateur pour aller au maximum de leurs efforts. Ces adultes là ont une grande motivation d'accomplissement, c'est à dire une envie de progression.

Par ailleurs, les adultes présentent une certaine curiosité de connaissances liées à leur sport. Découvrir de nouvelles techniques, de nouveaux étirements, de nouvelles techniques, ou découvrir l'histoire ou les grands événements de leur sport, sont, pour eux, une réelle volonté. Ces adultes là ont une motivation intrinsèque à la connaissance élevée.

- **L'autonomie**

L'adulte doit rester responsable de son développement. L'éducateur doit plus être un aide technique qu'un maître qui dirige tout. Les adultes doivent avoir la parole dans les analyses de compétition ou dans les suivis d'entraînements. Un adulte qui se sent fatigué a le droit de ne pas terminer une séance ou de la faire moins intensivement. Il est à noter que cet droit est accepté car on considère l'adulte comme responsable (les adolescents eux n'ont pas cette chance).