



**PUBLIC ADULTES**

**BP JEPS APT et AF**

**Bloc de compétence :**

**Objectif du cours :**

Connaître les différentes caractéristiques du public adulte

**Moyens :**

Cours magistral

**Prérequis :**

Domaine de fonctionnement

**Support de compétences transversales :**

Projet  
L'ensemble des différents publics  
Communication  
Adaptation des exercices/variables - méthode  
d'animation

**Évaluation du bloc :**

**Le :** S7 - QCM

**Par :** Floriane DA SILVA

## PUBLIC 18-59 ANS

On considère un adulte à partir du moment où il est mature sur **3 domaines** :

Les caractéristiques du public est réparties en plusieurs catégories :



Domaine affectif



Domaine social



Domaine cognitif



Domaine psychomoteur



Domaine physiologique et bio-anatomique



# 3 CATÉGORIES DE L'ÂGE ADULTE

1

**18 – 30 ANS :**



De manière général à cet âge là les jeunes adultes cherchent à **quitter le foyer parental et à devenir indépendants**.

Cela inclut souvent par des études supérieures (je quitte le foyer familiale pour aller dans une région/département/pays), le début d'une carrière professionnel.

À travers cette envie de dépendance, c'est avant tout une période d'exploration identitaire, ces jeunes adultes expérimente différentes options de vie ;

- Mode de vie (sport, bien-être, alimentation...)
- Profession (formation, reconversion, changement d'entreprise...)
- Lieu de résidence qui peut être influencer par différents paramètre (conjoint(e), travail...)
- Vie amoureuse

Les relations amoureuses et amicales prennent une importance capitale. Beaucoup d'entre eux commencent à envisager des relations à long terme et, parfois, le mariage/PACS...

Développement professionnel ; Les premières années dans le monde du travail se caractérisent par la découverte des environnements professionnels, la recherche d'un équilibre entre vie personnelle et professionnelle, ainsi que le développement des compétences.



## Domaine affectif

L'**identité** est généralement trouvée et identifiée. S'**aimer et être aimé** est l'une de ses priorités, tâche principale : satisfaire les exigences de son **identité personnelle** (besoin de s'établir, de s'engager, de s'affranchir, d'assurer sa subsistance et son indépendance, besoin de fonder une famille). Bonnes gestions des émotions et à les réguler surtout face aux défis de la vie d'adulte.

Il cherche à se dépasser, aller au-delà de ses limites.

**Égocentrisme** dû à la quête du bonheur. 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)



## Domaine social

Ils ont un souhait d'**élargir leur cercle d'amis**. Beaucoup de jeunes adultes s'engage dans des **causes sociales**, politique, environnemental à travers des associations, du bénévolat.

Le **travail/étude sera tout influent** sur la façon dont il se perçoit et s'intègre dans la société.

Il a pour souhait de s'engager amoureusement.

Il est dans une période où il va se positionner dans la société, avec ses pairs afin d'affirmer son identité sociale et pour construire son avenir personnel et professionnel.



## Domaine cognitif

À 18 ans le **cerveau atteint généralement sa maturité**, notamment en terme de **réflexion, planification** à long terme et d'automatisation de certaine tâche. Il développe une **pensée critique et analytique** et l'intégration de ses connaissances dans contexte pratique.

Gestion d'information complexe. Il est plus réfléchi dans ses décisions.



## Domaine psychomoteur

Approfondit leurs compétences motrices tout en étant conscient l'importance de l'entretien physique et de l'impact du corps sur la santé mentale. Il a le souhait de se **performer sur une activité bien précise**.



## Domaine physiologique et bio-anatomique

Le coeur et les poumons son généralement en **très grande forme** et le système cardio-vasculaire fonctionne très bien. Les performance physique sont meilleures ! **Une endurance et une récupération rapide**. L'ossification est presque terminé (jusqu'à 25 ans), les muscles sont dans leur forme la plus forte pendant cette période. Surveillance de la prise de poids.

L'importance d'un mode de vie équilibré en particulier en terme d'alimentation, la pratique sportive est très importante d'un poids de vue physique mais psychique.

### Les activités à proposer :

Entretien musculaire, fitness, cours collectifs  
Sensation : rafting, saut à l'élastique  
Mode : Cross fit  
Social : foot  
Performance : activités de compétition  
Confrontation : judo, karaté...  
Rencontre d'autres milieux

### Rôle de l'éducateur

Ménager l'égo  
Suivi personnalisé si engagement en compétition  
Tenir compte de l'avancée en âge (20/30)  
Être à l'écoute  
Proposer du concret et l'expliquer  
Apporter un aspect ludique et amusant

# 3 CATÉGORIES DE L'ÂGE ADULTE

2

30 ANS – 45 ANS



## Domaine affectif

Il cherche à se **stabilisé et trouvé de la sérénité**. Il s'accepte pleinement, devienne plus exigeant.

Il est dans le **partage** de connaissance. Ces inquiétudes ne sont plus porté sur lui même mais sur son entourage (enfant, parents etc, frère/soeurs...)

C'est une **période aussi de questionnement** ; je suis heureux(se) ? J'aime mon travail ? j'aime où je vis ? (“crise de la quarantaine”)



## Domaine social

Groupe social de référence (amis, travail, sport), la vie de famille s'agrandi. Une phase de **transition dans la vie sociale de chacun**, entre responsabilités professionnelles, familiales et personnelles.

Les adultes de cette génération sont confrontés à des défis sociaux complexes : équilibre entre travail et vie privée, précarité, difficultés d'accès à certaines aides ou services, santé mentale, et évolutions économiques rapides.



## Domaine cognitif

C'est une période où l'adulte de se **remet en question**, l'envie de faire ou d'apprendre autre chose. Cela peut s'exprimé sur la reconversion, l'envie de reprendre les études, créer une entreprise.

Cette période est aussi marquée par une **meilleure régulation des émotions**, une capacité d'apprentissage toujours présente, mais parfois une **réduction de la vitesse de traitement des informations** et des capacités de mémoire à court terme.



## Domaine psychomoteur

Les adultes de la tranche d'âge de 30 à 45 ans **connaissent des changements subtils**, mais qui peuvent avoir des répercussions sur leur quotidien et leurs interactions avec leur environnement.

notamment une légère **diminution de la vitesse** de réaction, de la **souplesse**, de l'endurance et de la précision des gestes fins. L'influence de l'environnement (stress, **sédentarité**, fatigue) et l'adoption d'habitudes de vie actives ou inactives jouent un rôle crucial dans le maintien de leurs capacités psychomotrices



## Domaine physiologique et bio-anatomique



À partir de la trentaine, les adultes commencent à perdre progressivement de la masse musculaire, environ 1 % par an après 30 ans

Il y a un déclin lent et souvent subtil des fonctions musculaires, articulaires, cardiovasculaires, endocriniennes et neurologiques.

Cependant, la plupart de ces modifications sont modérées et peuvent être largement influencées par des choix de mode de vie comme l'alimentation, l'exercice physique, le sommeil, et la gestion du stress.

### Les activités à proposer :

Entretien musculaire, fitness, cours collectifs

Sensation : rafting, saut à l'élastique

Mode : Cross fit / pilate / yoga

Performance : activités de compétition

Rencontre d'autres milieux

### Rôle de l'éducateur

Établir des liaisons constantes entre la théorie et la pratique

Etre à l'écoute des besoins

Varier les supports de communication et de pédagogie

Tenir compte de l'avancée en âge (30/45)

Si reprise du sport, y aller progressivement

# 3 CATÉGORIES DE L'ÂGE ADULTE

3

45-64 ANS



## Domaine affectif

Cette période est marquée par un mélange complexe de **bilan de vie**, de préoccupations liées à la famille et à la santé, de questionnements sur le **vieillessement**, et d'une quête de sens. Leur affectivité est fortement influencée par des expériences de transition (professionnelles, familiales, ou liées à la retraite) et par un besoin de maintenir des relations humaines significatives tout en gérant **des angoisses liées à l'avenir**.



## Domaine social

Beaucoup commencent à **envisager la retraite** et se réorientent parfois vers des carrières plus flexibles ou des **projets personnels**.

Il se consacre à leur famille, groupe d'amis

Continue et ou s'engage dans des associations, club.

Il maintient leur lien social grâce à une activité ludique ou créative et/ou sportive.



## Domaine cognitif

Il s'appuie sur sa grande **richesse d'expérience et de savoir**, tout en commençant à faire face à des changements subtils, principalement liés à la **vitesse de traitement de l'information** et à la mémoire à court terme. Toutefois, ces changements sont souvent compensés par des compétences plus développées en résolution de problèmes et une **meilleure gestion des émotions et du stress**. L'engagement dans des activités intellectuellement stimulantes peut aider à maintenir une bonne santé cognitive à long terme.



## Domaine psychomoteur

Les adultes de 45 à 64 ans connaissent des changements progressifs liés au **vieillessement physique** : diminution de la force musculaire, de la souplesse, et de la coordination motrice. Bien que ces changements soient souvent subtils, ils peuvent affecter certaines activités du quotidien, notamment les gestes rapides ou nécessitant une grande précision.

Leur **choix professionnel peut affecter certaine faculté des 5 sens.**



## Domaine physiologique et bio-anatomique

Le vieillissement entraîne également des changements articulaires, comme l'arthrose

Avec l'âge, le **cœur peut devenir moins efficace**, avec une diminution de la capacité cardiaque maximale et une réduction du débit sanguin.

À mesure que l'on vieillit, les **poumons perdent de leur capacité de ventilation**; rendant l'effort physique plus difficile, surtout lors d'activités demandant une grande intensité.

Diminution de la masse musculaire.

### Les activités à proposer :

Activité plus douce basée sur le bien être et santé physique et mental

Renforcement musculaire / stretching

Sport challengent, sortir de la zone de confort (de façon progressive

Marche/ randonnée / vélo / natation

Exercice liée à l'équilibre/ la souplesse

Sport collectif (maintien le lien social)

### Rôle de l'éducateur

Établir un espace de confiance et "safe"

Pratique de loisir avant tout

Établir des liaisons constantes entre la théorie et la pratique

être à l'écoute / prendre en considération les changements liée à l'âge / preuve d'adaptation et personnalisation (bagage)