



PUBLIC SENIOR

BP JEPS APT et AF

Bloc de compétence :

Objectif du cours :

Connaître les différentes caractéristiques du public senior

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 +60 ANS

L'Organisation Mondiale de la Santé divise la vieillesse en 3 étapes :

1. 60-75 ans – jeune senior, début de la vieillesse (un premier palier).
2. 75-90 ans – senior, vieillesse tardive.
3. 90+ – grand senior, longévité (quatrième âge).

Notion vieillissement: biologique, environnemental, qualité de vie...



Domaine affectif



Domaine social



Domaine cognitif



Domaine psychomoteur



Domaine physiologique et bio-anatomique



PUBLIC 60-75 ANS



Sentiment d'**accomplissement et de transmission** : Les personnes de 60-75 ans, souvent proches de la retraite, peuvent ressentir un fort sentiment d'accomplissement personnel et professionnel.

Sentiment de **regret**; une réflexion sur ce qui a été accompli dans la vie, entre fierté et regrets

C'est une période qui peut être **marqué par le deuil** (proches, amis) mais le deuil personnel (de qu'il était avant) leur capacité physique, psychique.



À cette période, il est fréquent que les relations **sociales proches diminuent** en raison de la retraite, de la perte de contacts professionnels ou des décès dans l'entourage.

Le passage à la retraite marque une **rupture importante** dans la vie sociale des individus, car le travail, souvent source d'interactions sociales régulières, disparaît. Certains choisissent de s'investir davantage dans des activités bénévoles, des groupes sociaux ou des associations pour maintenir une vie sociale





La mémoire à **court terme** peut commencer à montrer **des signes de déclin léger**, mais la mémoire à long terme reste généralement préservée. La capacité à se **concentrer** sur une tâche pendant une longue période peut diminuer légèrement. Les distractions peuvent avoir plus d'impact, mais cela varie d'une personne à l'autre.

La capacité à apprendre de nouvelles informations peut être plus longue : exemple la technologie !

La personne **conserve un bon niveau de fonctionnement intellectuel**, mais une certaine lenteur et des changements dans la gestion de l'attention

Certaines personnes peuvent commencer à montrer des signes précoces de troubles comme la démence ou la maladie d'Alzheimer, mais ceux-ci ne sont pas systématiques et touchent une minorité de cette tranche d'âge.



Une perte de **souplesse et de flexibilité** peut entraîner des modifications de **posture**, comme une légère courbure du dos (ex : due à l'**ostéoporose**)
L'équilibre commence à être plus fragile à partir de 60 ans.

La personne peut être plus **sujette aux chutes**, en particulier en cas de problèmes de vue ou **d'oreille interne**, mais des exercices de renforcement musculaire et de maintien de l'équilibre (comme la marche ou le yoga) Certaines maladies, comme Parkinson ou des accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont la cause de la perte de certaines facultés motrices.

l'individu conserve généralement **une bonne autonomie physique**, mais la vitesse de mouvement, l'équilibre et la coordination peuvent commencer à diminuer lentement. Un mode de vie actif, incluant des activités physiques régulières, peut aider à maintenir une bonne mobilité et à ralentir les effets du vieillissement psychomoteur.





Réduction de la masse musculaire, À partir de cet âge, il y a une diminution progressive de la masse musculaire et de la force.

Cela peut affecter la mobilité et la capacité à effectuer certaines tâches.

>>>Ostéoporose : Les os deviennent plus fragiles en raison de la **diminution de la densité osseuse.**

Le cœur perd une partie de son efficacité à pomper le sang, ce qui peut entraîner une légère élévation de la fréquence cardiaque au repos et un effort accru lors d'activités physiques (filère aérobie).

Réduction du **système rénale, des 5 sens. Puis le métabolisme de base diminue,** ce qui peut entraîner une prise de poids si l'alimentation et l'activité physique ne sont pas ajustées.

Comprendre l'ostéoporose

Publié dans : [Ostéoporose](#)

19 septembre 2024



Copier le lien

L'ostéoporose est une maladie diffuse du squelette caractérisée par une diminution de la densité osseuse et des altérations de la micro-architecture des os. Ces altérations rendent l'os plus fragile et augmentent le risque de fracture.

PUBLIC 75-90 ANS



Baisse de l'**estime de soi**, marqué par la rentrée en maison de retraite, maison de repos, aide médicalisé, appart senior.

Certaines personnes éprouvent une tranquillité relative, d'autres peuvent traverser des périodes plus difficiles marquées par la perte, la solitude, et la réévaluation de leur vie (dépression, anxiété)



Le soutien affectif provenant des proches et des structures sociales joue un rôle crucial dans le maintien du bien-être émotionnel.



L'arrivée de petits enfants ou arrières petits enfants redonnent parfois un **re nouveau** chez ses personnes âgées. Elles essaieront d'être un maximum présente.

Les **relations de voisinage** peuvent devenir particulièrement importantes pour les personnes âgées, surtout si elles sont plus isolées géographiquement.

La retraite : sensation d'un vide ou une perte de statut s'ils étaient auparavant actifs dans la vie professionnelle.

>> Cependant, d'autres peuvent vivre leur retraite comme une opportunité de se redéfinir, de se concentrer sur des passions ou des engagements sociaux non professionnels.

Le soutien familial et les activités sociales jouent un rôle crucial dans le bien-être social et émotionnel des personnes âgées à cet âge.





Mémoire épisodique : Cette mémoire, qui concerne les événements personnels et les expériences spécifiques, peut être plus touchée.

Les personnes peuvent oublier des détails spécifiques d'événements récents, mais se souvenir assez bien des événements du passé lointain (mémoire à long terme).

Le vieillissement cognitif peut entraîner une certaine diminution des fonctions comme la mémoire, la vitesse de traitement, l'attention et les fonctions exécutives.

Capacité de compréhension; éprouvent des **difficultés à traiter rapidement** de nouvelles informations.

La capacité à s'adapter à de nouvelles situations ou à changer de plan en cours de route peut également être réduite : les rituels, les habitudes quotidiennes sont un maintien cognitif pour les personnes de cet âge !

Importance des jeux cognitifs : puzzle, jeu de réflexion, mot croisé)



Douleurs et limitations fonctionnelles : Les douleurs chroniques, souvent dues à des maladies articulaires (arthrite, arthrose), peuvent limiter les capacités motrices.

La perte de force musculaire et de **souplesse**, associée à des changements dans le système vestibulaire (responsable de l'équilibre), peut rendre l'équilibre plus fragile. De plus ce vieillissement peut entraîner une réduction de la **perception proprioceptive**, c'est-à-dire la capacité à sentir la position du corps dans l'espace

La **vitesse** de marche tend à diminuer avec l'âge, ce qui est souvent dû à la perte de force musculaire et à la raideur des articulations.

La **dextérité et la précision des gestes** (comme boutonner un vêtement, utiliser des ustensiles de cuisine ou taper sur un clavier).



Affaiblissement de l'immunité : Le système immunitaire devient moins efficace avec l'âge, rendant les personnes âgées plus vulnérables aux infections

Les systèmes cardiovasculaire, respiratoire, musculo-squelettique, nerveux et sensoriels subissent des changements importants qui peuvent affecter l'autonomie, la mobilité et la qualité de vie...

Diminution des 5 sens et notamment le goût et l'odorat.

Risque accru de troubles **neurodégénératifs** : Les personnes âgées sont plus susceptibles de développer des maladies neurologiques comme la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson et d'autres formes de démence.

PUBLIC 75-90 ANS

À partir de 90 ans, les personnes font face à des changements physiques, cognitifs, sociaux et émotionnels importants, souvent marqués par une perte d'autonomie.

Sur le plan bio-anatomique, le vieillissement accéléré se traduit par une dégradation accrue des systèmes organiques, avec une baisse de la mobilité, de la force musculaire, et des fonctions cardio-respiratoires.

La psychomotricité se dégrade également, avec des problèmes d'équilibre et de coordination, augmentant le risque de chutes et de blessures.

Cognitivement, les personnes de plus de 90 ans rencontrent des troubles plus marqués de la mémoire et de la cognition, et certaines pathologies neuro-dégénératives comme la démence deviennent **plus fréquentes**.

Sur le plan social, l'isolement devient un enjeu majeur, avec la perte d'amis et de proches, ainsi qu'une diminution de l'activité sociale, ce qui peut accroître la vulnérabilité à la dépression et à la solitude.

Affectivement, beaucoup vivent un sentiment de solitude, bien que certaines personnes aient des liens forts avec leurs familles ou leurs proches, ce qui peut atténuer les effets du vieillissement.

Dans l'ensemble, bien que de nombreux défis soient présents à cet âge avancé, une gestion proactive de la santé, un soutien social et des activités adaptées peuvent aider à maintenir une qualité de vie satisfaisante.

PUBLIC +60 ANS

Motivation / besoin :

- Convivialité
- Investissement dans vie associative
- Besoin social augmente
- Besoin d'utilité
- Hygiène vitale, corporelle
- Santé
- Augmentation de l'espérance de vie (plus longtemps et mieux)

Précaution à prendre :

- Inventaire du potentiel physique disponible
- Contrôle de l'intensité des séances (modérée)
- Augmentation de la mise en train et des temps de repos
- Prendre un maximum de mesure de sécurité



PUBLIC +60 ANS

Aspect pédagogique :

- Être calme, patient
- Être à l'écoute des problèmes >> adaptation de chaque exercice et séance
- Prudence permanente
- Être attentif à la dynamique du groupe
- Rigoureux sur les consignes >> prudence
- D'avantage de tolérance sur l'exécution des tâches >> les performances sont en baisse

Les biens faits d'une activité physique sportive :

- 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)

