



PUBLIC ADULTES

BP JEPS APT et AF

Bloc de compétence :

Objectif du cours : Connaître les différentes caractéristiques du public adulte

Moyens : Cours magistral + pratique

Prérequis : Maîtriser les différentes caractéristiques du public

Support de compétences transversales :

Projet

L'ensemble des différents publics

Communication

Adaptation des exercices/variables - méthode d'animation

Évaluation du bloc :

Le :

Par : Floriane DA SILVA

SOMMAIRE

01

**Public adulte
18-30 ans**

02

**Public adulte
30-45 ans**

03

**Public adulte
45-60**

PUBLIC 18-59 ANS

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

1. **Domaine cognitif**
2. **Domaine physique**
3. **Domaine moteur**
4. **Domaine Sensorielle**
5. **Psychique**



- | | |
|----------|-----------------|
| 1 | 18 - 30 ANS |
| 2 | 30 ANS - 45 ANS |
| 3 | 45 ANS - 60 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.



1. 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.

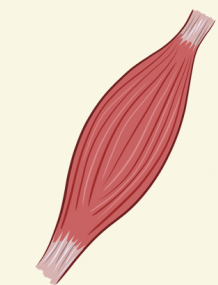
La réflexion est **plus mature**, mais les émotions et le contexte social peuvent encore influencer les choix de manière impulsive, surtout avant 25 ans.



L'omniprésence des écrans modifie leur attention > ils accèdent vite à l'info mais peuvent avoir du mal à se concentrer longtemps.



2. Domaine physique



C'est le pic de performance :

- force musculaire
- endurance
- coordination
- rapidité de récupération

Biologiquement

Le cœur, les poumons, le système immunitaire et les organes sensoriels fonctionnent à leur **meilleur niveau**.

La fertilité est également au plus haut (chez les femmes comme chez les hommes).

Croissances

La croissance osseuse est achevée (vers 20-22 ans)

Le métabolisme est encore rapide, mais commence lentement à ralentir

Physiologiquement

Le sommeil reste important, le manque de sommeil chronique est fréquent chez les jeunes adultes et peut impacter l'humeur, la concentration et l'immunité.

L'alimentation, l'activité physique et la gestion du stress influencent directement leur bien-être.

L'apparence physique prend souvent une place importante dans l'identité.

Cela peut être valorisant mais aussi source de pression sociale, surtout avec l'influence des réseaux sociaux.



Facteur à risque

C'est aussi une période où certains comportements à risque peuvent affecter la santé : tabac, alcool, drogues, alimentation déséquilibrée, sédentarité (notamment chez les étudiants ou jeunes actifs), surcharge de travail ou stress chronique.

➡ C'est l'âge de la pleine vitalité, mais aussi le moment où se posent les bases (ou les mauvaises habitudes) qui auront un impact à long terme sur la santé.



3. Domaine moteur

C'est l'âge où les capacités motrices globales et fines sont à leur niveau maximal : coordination, équilibre, vitesse, agilité, précision.
Les gestes sont fluides, efficaces, et bien contrôlés.

Le cerveau moteur est pleinement développé, les connexions entre le cerveau et les muscles sont rapides et précises.

Cela permet une excellente maîtrise du mouvement, notamment dans les activités complexes (danse, sport, conduite, gestes techniques...).

La souplesse articulaire reste bonne, même si elle peut commencer à diminuer après 25 ans si elle n'est pas entretenue.

La capacité de **récupération après un effort est rapide**



Facteur à risque



Si l'activité physique diminue (études longues, travail de bureau, usage intensif des écrans), certaines capacités motrices peuvent déjà commencer à régresser.

Des mauvaises postures ou un manque d'exercice peuvent entraîner douleurs, raideurs ou fatigue.



4. Domaine Sensorielle

Chez les 18–30 ans, les capacités sensorielles (vue, ouïe, toucher, équilibre, proprioception) sont généralement à **leur maximum**.

Ce public perçoit bien les informations visuelles, sonores et corporelles, ce qui facilite l'apprentissage moteur. La proprioception et l'équilibre sont particulièrement efficaces, notamment dans les activités dynamiques ou techniques.

➡ Il est important de **varier les consignes** (visuelles, auditives, kinesthésiques) pour s'adapter à tous.



5. Psychique

Chez les 18–30 ans, le développement psychique est globalement **stable mais influencé par la recherche d'identité**, de performance et de reconnaissance.

Relation sociale



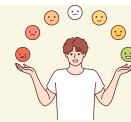
Recherche d'appartenance à un groupe, importance du collectif, du lien social et de la reconnaissance.

Bonne dynamique de groupe = meilleure adhésion.

Ils ont un souhait d'élargir leur cercle d'amis.

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

Émotion/estime de soi



En construction ou en **consolidation**. Peut être renforcée par la réussite, le sentiment de progression dans tous les domaines.

Réactions parfois intenses face à la difficulté, à l'échec ou à la comparaison sociale. La *gestion émotionnelle s'améliore avec l'expérience*.

Besoin

Besoins d'explication

Besoin de réussite / progression

Besoin d'autonomie

Besoin de reconnaissance

Besoin de socialisation

Besoin de plaisir

Motivation



Souvent élevée, surtout si l'activité a du sens : amélioration physique, esthétique, performance, bien-être.

Les jeunes adultes cherchent des résultats visibles et des défis motivants.

- Intrinsèque (plaisir, dépassement de soi, bien-être)
- Extrinsèque (apparence physique, reconnaissance sociale, performances, validation extérieure)

Aspect pédagogique d'un éducateur sportif

- **Créer un climat bienveillant** > sécurité affective, valorisation des efforts, feedbacks positifs.
- **Adapter les objectifs** > clairs, progressifs, atteignables pour éviter la démotivation ou le décrochage.
- **Favoriser la coopération** : travail en binômes ou en équipes pour renforcer les liens sociaux.
- **Être à l'écoute** : comprendre les freins (manque de confiance, peur du regard) pour mieux accompagner.
- **Gérer la pression** : proposer des situations ludiques ou non compétitives si besoin, pour dédramatiser.

Les activités à proposer :

Entretien musculaire, fitness, cours collectifs

Sensation : rafting, saut à l'élastique

Mode : Cross fit / hyrox

Social : foot

Performance : activités de compétition

Confrontation : judo, karaté...

Rencontre d'autres milieux

Rôle de l'éducateur

Ménager l'ego

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

2

30 ANS - 45 ANS

De manière général à cet âge là, beaucoup de personnes sont en **pleine stabilité ou construction de vie** : carrière professionnelle, vie de famille, responsabilités financières et sociales. C'est une période de charge mentale élevée, avec souvent peu de temps pour soi. Elles cherchent l'équilibre entre vie pro et famille.

Elles cherchent un équilibre entre performance, bien-être et efficacité, et accordent de l'importance à leur santé, leur apparence et leur énergie au quotidien.



1. Domaine cognitif

C'est un âge où la remise en question peut potentiellement arrivé sur le plan amoureux, professionnel, mode de vie, surtout après 35 ans.

Elle est représentée par bonne maturité cognitive : compréhension rapide, capacité à suivre des consignes complexes.

Une capacité d'analyse et beaucoup de recul, réflexion plus mature et moins impulsive, cependant l'adulte peut se montrer un peu agité et dispersé, besoin de décharge mentale.

Excellente capacité d'apprentissage si l'activité est bien expliquée et justifiée, à cet âge une exigence des connaissances.



2. Domaine physique

02



Un Pic de forme global entre 30 et 35 ans, surtout en force et en coordination.

Une légère baisse progressive de certaines capacités après 35 ans (surtout la vitesse, la souplesse, la récupération).

La récupération peut être plus longue que chez les 18–30 ans.

Physiologiquement

Le temps de récupération après l'effort s'allonge légèrement, la masse musculaire peut commencer à diminuer, et la production hormonale (notamment testostérone, oestrogènes) commence à **baiss**er lentement.

Le stress et la fatigue chronique peuvent aussi impacter les fonctions physiologiques (sommeil, digestion, immunité)

Biologiquement

Le **métabolisme commence à ralentir**, rendant la **prise de poids plus facile** si l'activité physique diminue. **Les risques de blessure ou de douleurs articulaires augmentent** si l'entretien corporel n'est pas régulier. C'est une phase où l'hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique) devient essentielle pour conserver un bon niveau de forme.



3. Domaine moteur

Bonne maîtrise moteur dans l'ensemble !
Toute la base moteur dépend du passé sportif, les pratiquants réguliers conservent un bon niveau.
Utiliser des exercices fonctionnel (mouvement du quotidien)
Coordination fine bien développée.
Une légère baisse de vitesse sur certains mouvement.

Facteur limitants

Les antécédents de blessures (dos, genoux, épaules) pouvant freiner certaines actions motrices.
La mobibilité réduite (notamment hanches, chevilles, épaules) due à des postures de travail prolongées.
Moins de tolérance aux mouvements brusques ou mal contrôlés → risque de blessure.



4. Domaine Sensorielle

La proprioception (perception du corps dans l'espace) et l'équilibre sont encore bien développés, surtout chez les personnes actives.

Toutefois, la sédentarité le stress ou de **mauvaises postures au travail** peuvent entraîner une altération de certains repères corporels. La vue de près peut commencer à baisser légèrement vers 40 ans (presbytie), tout comme la réactivité auditive dans certains cas.



5. Psychique

Leur état psychique est influencé par un rythme de vie soutenu, souvent partagé entre vie professionnelle, vie de famille et responsabilités sociales. L'activité physique devient alors une véritable ressource mentale, à condition qu'elle réponde à leurs besoins psychologiques spécifiques.

Relation sociale



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.

Émotion/estime de soi



À cette tranche d'âge manquent de confiance en leurs capacités physiques, surtout après une période d'inactivité de part les évènement au cours de cette période. Chaque réussite, flatte l'égo et l'estime de soi !

Besoin

Besoins d'explication et donner du sens de par l'expérience et connaissance
Besoin d'émotions positives
Besoin de reconnaissance
Besoin d'efficacité (optimisation du temps)
Besoin de reconnaissance

Motivation



La motivation est souvent orientée **vers des objectifs concrets** : se sentir bien dans son corps, prévenir les douleurs, maintenir son poids, rester en forme pour les enfants, etc.

- Ils ont besoin que l'activité ait un but clair et utile. Le "plaisir pur" vient souvent en second plan derrière l'efficacité ou les résultats visibles.
- Les motivations peuvent être intrinsèques (satisfaction personnelle, bien-être) ou extrinsèques (esthétique, reconnaissance sociale, forme visible, défi personnel).

Aspect pédagogique d'un éducateur sportif

Ce public a besoin de comprendre pourquoi il fait les choses. Il est essentiel d'expliquer le but de chaque séance, les bénéfices concrets (santé, mobilité, énergie, esthétique...) et comment cela s'intègre dans leur quotidien.

Favoriser l'interaction et la cohésion

Varier les contenus pour maintenir l'intérêt

Respecter les rythmes et les contraintes personnelles

Les activités à proposer :

Entretien musculaire, fitness, cours collectifs

Sensation : rafting, saut à l'élastique

Mode : Cross fit / pilate / yoga / course à pied

Performance : activités de compétition

Entre 45 et 60 ans, beaucoup de personnes vivent une phase de **transition et de réajustement**. Professionnellement, elles atteignent souvent un niveau de stabilité ou entament une **réorientation**.

Sur le plan personnel, les enfants deviennent plus autonomes, voire quittent le foyer, ce qui peut **générer un vide ou un nouveau souffle**.

C'est aussi une période où les **premiers signes du vieillissement** (fatigue, douleurs, changements hormonaux) apparaissent, entraînant une prise de conscience de l'importance de la santé, du bien-être et du temps pour soi. Les priorités évoluent : on cherche plus d'équilibre, de sens et de plaisir personnel dans ses activités.



1. Domaine cognitif

À cet âge, les individus possèdent souvent une grande richesse de connaissances et d'expérience, ce qui renforce leur capacité d'analyse, leur bon sens et leur compréhension rapide des consignes si elles sont claires.

- Les réactions mentales rapides, la prise d'initiative immédiate ou le traitement multitâche peuvent être un peu plus lentes qu'avant, surtout en situation nouvelle ou sous stress.
- La mémoire de travail (retenir plusieurs infos en même temps) peut aussi commencer à baisser légèrement.
- Ils sont souvent plus motivés pour apprendre ce qu'ils jugent utile, en lien direct avec leurs besoins ou leurs valeurs
- Ils peuvent être moins réceptifs à des exercices jugés « gadgets » ou déconnectés de leur quotidien



2. Domaine physique

Physiologiquement

C'est le **début progressif** des capacités physiques : endurance cardio-respiratoire, force musculaire, souplesse articulaire, résistance à l'effort.

La **perte de masse musculaire (sarcopénie)** qui affecte la puissance et le tonus musculaire.

Une diminution de la mobilité articulaire et baisse de la souplesse. En ce qui concerne la **récupération**, celle-ci est **plus lente** après l'effort.

- Grande variabilité individuelle selon le niveau d'activité, le style de vie, et la présence ou non de pathologies.

Biologiquement

C'est processus **naturel de vieillissement**, qui entraîne un ralentissement général des fonctions corporelles, la sarcopénie est une perte progressif de la masse musculaire et la baisse hormonal.

En ce qui concerne les os, la diminution de la densité osseuses, surtout chez les femmes l'approche de la ménopause.

La **modification hormonale qui influe sur la récupération**.

Les pathologies chroniques comme : l'hypertension, le diabète, arthrose, trouble métabolique peuvent arriver. Il est important que des contrôles réguliers doivent être fait.



3. Domaine moteur

De 45 à 60 ans, la motricité subit un ralentissement naturel : force, vitesse, équilibre et endurance diminuent. Un travail régulier, progressif et sécurisé est indispensable pour préserver les capacités motrices, limiter les risques de chute et maintenir une bonne qualité de vie.

Point de vigilance

- Risque accru de blessures musculaires ou articulaires si le travail est trop intense ou mal adapté.
- Fatigue plus rapide et récupération plus lente.
- Importance de la progression douce et contrôlée.



4. Domaine Sensorielle

Entre 45 et 60 ans, les capacités sensorielles commencent souvent à **décliner légèrement**.

La vue peut devenir moins nette, l'audition plus faible, et le toucher moins précis. `

De même, la **perception des sensations comme la température, la douleur ou l'équilibre peut s'altérer** ce qui peut affecter la manière dont la personne interagit avec son environnement. Ces modifications sensorielles sont naturelles et progressives, et peuvent parfois influencer la qualité de vie au quotidien.



5. Psychique

Leur état psychique est influencé par un rythme de vie soutenu, souvent partagé entre vie professionnelle, vie de famille et responsabilités sociales. L'activité physique devient alors une véritable ressource mentale, à condition qu'elle réponde à leurs besoins psychologiques spécifiques.

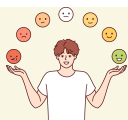


Relation sociale

On observe souvent une **redéfinition des cercles sociaux**, les amitiés se resserrent ou évoluent la vie professionnelle qui peut changer (stabilité ou reconversion).

Le **risque d'isolement social** peut augmenter, notamment en cas de retrait ou de perte de proches.

les enfants deviennent autonomes ou quittent le foyer, ce qui modifie la **dynamique familiale**.



Émotion/estime de soi

Elle est marquée par **une maturité émotionnelle** plus grande, avec une meilleure gestion des émotions par rapport aux années précédentes.

Toutefois, des fluctuations émotionnelles peuvent apparaître, notamment liées au stress, à l'anxiété, ou à des questions existentielles (**réévaluation de la vie, quête de sens**).

Certaines personnes peuvent **ressentir de la nostalgie**, des remises en question ou des épisodes de **baisse de moral**.



Motivation

Les objectifs personnels tendent à être plus réalistes et ciblés, axés sur la santé, le bien-être, les loisirs ou des projets personnels significatifs.

La motivation peut être affectée par la peur de la perte de capacités ou par la gestion de la fatigue, mais elle reste souvent présente et structurée.

Besoin

Besoin de sécurité

Besoin social

Besoin de soutien émotionnel

Besoin d'accomplissement

Besoin de valorisation

Les activités à proposer :

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

Renforcement musculaire / stretching

Sport challengeant, 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)

Aspect pédagogique d'un éducateur sportif

Ce public a besoin de comprendre pourquoi il fait les choses. Il est essentiel d'expliquer le but de chaque séance, les bénéfices concrets (santé, mobilité, énergie, esthétique...) et comment cela s'intègre dans leur quotidien.

Favoriser l'interaction et la cohésion

Varier les contenus pour maintenir l'intérêt

Respecter les rythmes et les contraintes personnelles