

Semaine 4 :

Ressources mises à disposition	Visio + PDF
Formateur ressource	Floriane DA SILVA
Cours concerné	Public adulte/senior
Devoir	Répondre au questionnaire ci-joint Vous rédigez vos réponses sur un document WORD ou PAGE à envoyer par mail
Date de rendu de devoir	3 novembre

Adulte :

- 1) En combien de tranche d'âge est répartie le public Adulte ?
- 2) Vrai ou faux les 18-30 ans sont au pic de leur forme physique ?
- 3) Vers quel âge commence-t-on à observer une **légère baisse de certaines capacités physiques** (vitesse, souplesse, récupération) ?
  - a) Vers 25 ans
  - b) Vers 30–35 ans
  - c) Vers 40-50 ans
  - d) Vers 50 ans
- 4) Chez les 45–60 ans, la **sarcopénie** correspond à :
  - a) Une perte de densité osseuse
  - b) Une perte de masse musculaire
  - c) Une perte de mémoire
  - d) Une perte de motivation
- 5) Quelles sont les **principales difficultés ou contraintes** rencontrées par les adultes de **30 à 45 ans** dans leur pratique d'activité physique ?
- 6) Quelle est la **différence entre le domaine physiologique et le domaine psychique** ?
- 7) Quels sont les **besoins dominant** de l'adulte de manière général ?

8) Quels types d'activités peux-tu proposer au public 45-60 ans ?

Sénior :

- 1) Quels types de maladies peut-on développer à partir de 60 ans ?
- 2) Que signifie l'OMS ?
- 3) Sur le domaine sensoriel qu'est ce qui diminue ?
- 4) Selon-vous, que recherche le plus un senior lors de la pratique sportive ?
- 5) **Sur quel aspect l'éducateur doit-il être le plus attentif lors d'une séance ?**
- 6) Combien d'étapes de vieillesse distingue l'OMS
  - a) 2
  - b) 3
  - c) 4
- 7) Cite **deux changements physiques** observables chez le senior.
- 8) Quelle est la différence entre **vieillissement biologique** et **vieillissement environnemental**