

Les pathologies

- Le surpoids ;
- Le diabète ;
- L'arthrose et arthrite ;
- * L'ostéoporose ;
- L'hypertension ;
- La dépression.

Le surpoids

- Le surpoids , c'est quoi ?

Le surpoids et l'obésité sont considérés comme une accumulation anormale et excessive de graisse qui peut nuire à la santé.

Le surpoids et l'obésité accélèrent les problématiques liés au vieillissement comme le diabète, l'arthrose, l'hypertension et même certains cancers .

Le surpoids

- Précautions à prendre:

Attention aux signes liés aux problèmes cardiovasculaires : douleur sous pression thoracique, dans la mâchoire, dans le bras, le dos, nausées, essoufflements trop importants, rythme cardiaque irrégulier ou trop rapide au repos (>que 100).

Le pratiquant doit être en mesure de parler sans être trop essoufflé pendant l'effort. Le programme d'exercice est progressif.

Le surpoids

- Les bienfaits d'UFOMOVE:

Favorise le développement cardiovasculaire, cardiorespiratoire et améliore la coordination et l'équilibre. Attention à la fréquence cardiaque des pratiquants, et aux temps de récupérations.

Le diabète

- Le diabète , c'est quoi ?

Le diabète est une maladie dans laquelle on observe un trouble de l'utilisation du sucre par l'organisme, du fait d'un dysfonctionnement du pancréas qui ne libère pas assez d'insuline dans l'organisme. Cela se traduit par un taux élevé de glucose dans le sang appelé hyperglycémie.

Il y a deux types de diabète :

Le diabète de type 1 : qui peut faire son apparition dès l'enfance et qui est une maladie auto immune .

Le diabète de type 2 : dont on ne connaît pas les causes. Il est fréquent et survient chez les personnes de plus de 45 ans. Il peut être d'ordre génétique mais est aussi très influencé par une mauvaise hygiène de vie.

Le diabète

- Précautions à prendre :

Il est très important de demander si ces pratiquants se sont restaurés avant leur activité : c'est nécessaire !

Il ne faut pas oublier que ces personnes sont souvent à risque pour les maladies cardio vasculaires : évitez leur des activités physiques cardio vasculaires trop intenses (tennis, football...)

Le diabète

- Les bienfaits d'UFOMOVE:

Avec un niveau d'activité cardio vasculaire modéré, ces méthodes sont consommatrices d'énergie et sollicitent l'utilisation optimale du sucre dans le corps. Toutes peuvent être proposées, du moment qu'elles soient modérées

L'arthrose et l'arthrite

- L'arthrose et l'arthrite, c'est quoi?

L'arthrose se définit par une **destruction du cartilage** de l'articulation concernée associée à une **inflammation du tissu synovial** et d'une **ostéosclérose**. La dégénérescence n'est pas qu'un simple processus lié au vieillissement . **L'arthrose est une maladie à part entière** avec une composante mécanique et une composante inflammatoire qui peut être due au surentrainement sportif, à une blessure... C'est au genou et à la hanche, articulations porteuses, que les conséquences sont les plus importantes, les plus invalidantes.

L'arthrose et l'arthrite

Précautions à prendre :

Attention aux signes liés aux problèmes de l'arthrose : La douleur est le signe majeur de l'arthrose, augmentation brutale d'intensité en quelques jours, apparition de douleurs nocturnes qui réveillent le patient, dérouillage matinal articulaire de plus de 15 minutes.

Il faut pratiquer des activités physiques qui entretiennent la masse musculaire , la souplesse des ligaments et du tissu musculaire, l'équilibre et une activité cardio vasculaire modérée .

Attention : pas d'activités physiques en période de crise aigüe .Uniquement quelques exercices de souplesse passive pour améliorer la mobilité.

L'arthrose et l'arthrite

Les bienfaits d'UFOMOVE:

Il est conseillé de proposer deux activités qui soient complémentaires.

elles favorisent le développement cardiovasculaire, cardiorespiratoire et améliore la coordination et l'équilibre. Attention à la fréquence cardiaque des pratiquants, et aux temps de récupération.

L'ostéoporose

- L'ostéoporose, c'est quoi ?

L'ostéoporose, c'est la réduction de la densité osseuse et l'altération de l'architecture microscopique des os. Deux processus qui favorisent la venue de fractures à l'occasion de traumatismes mineurs.

Des seniors peuvent être touchés ou sensibilisés par cette problématique. **L'ostéoporose est une maladie qui débute au moment de la ménopause chez les femmes vers la cinquantaine, et qui peut se prolonger des dizaines d'années. Les femmes ne sont plus protégées par leurs hormones (œstrogènes) qui habituellement favorisent le remodelage des os.**

L'ostéoporose

Précautions à prendre:

Avoir ou conserver un bon capital osseux permet d'éviter les fractures et microtraumatismes qui engendrent une cascade de blessures corporelles dont l'arthrose fait partie. Si l'alimentation a un rôle important à jouer, l'activité physique elle aussi participe à la solidification des os. L'ostéoporose est indolore sauf s'il y a fracture.

L'ostéoporose

Les bienfaits d'UFOMOVE:

L'activité physique est bénéfique pour la masse osseuse, la force musculaire, le maintien de l'équilibre et le soulagement de la douleur chez les personnes souffrant d'ostéoporose. Le muscle amorti les chocs en cas de chute.

On recommande particulièrement des exercices faisant intervenir les articulations portantes, comme marcher, danser ou faire de la course à pied, c'est indispensables au développement osseux et elles peuvent contribuer à atténuer la perte osseuse. C'est aussi un moyen d'améliorer la force musculaire et l'équilibre et de réduire les risques de chute et donc de fracture.

En réaction aux lésions microscopiques provoquées par les impacts de la marche, de la course ou des sauts, l'os se reconstruit plus solide. Il gagne en densité, les travées microscopiques sont plus nombreuses et plus riche en calcium. Mieux encore, il oriente l'architecture de ces structures dans l'axe des contraintes mécaniques

En réaction aux lésions microscopiques provoquées par les impacts de la marche, de la course ou des sauts, l'os se reconstruit plus solide. Il gagne en densité, les travées microscopiques sont plus nombreuses et plus riche en calcium. Mieux encore, il oriente l'architecture de ces structures dans l'axe des contraintes mécaniques

elles favorisent le développement cardio-vasculaire, cardio-respiratoire et améliore la coordination et l'équilibre. La séance doit contenir un bon mixte entre les exercices de cardio et de musculation. Attention à la fréquence cardiaque des pratiquants, et aux temps de récupérations.

L'hypertension

- L'hypertension , c'est quoi ?

L'hypertension artérielle est la conséquence d'un dysfonctionnement des artères. La cause habituelle est une perte de la souplesse des artères de grosse taille, qui n'arrivent pas à se relaxer correctement pour recevoir le sang provenant du cœur.

Si elle n'est pas soignée, l'hypertension favorise après quelques années des maladies comme l'AVC , l'angine de poitrine et l'infarctus, l'œdème pulmonaire par insuffisance cardiaque, les insuffisances rénales.

L'hypertension

Précautions à prendre :

Une diminution de la tension artérielle est observée chez les sujets qui pratiquent régulièrement une activité physique modérée , cela peut normaliser les valeurs des personnes ayant une légère hypertension. En revanche, les exercices de musculation n'ont que des effets réducteurs sur la pression artérielle. Il faut aussi être attentif au phénomène de vasodilatation qui peut entraîner une chute de tension peu après la fin de l'effort.

L'hypertension

Les bienfaits d'UFOMOVE:

Il faut favoriser toutes les activités cardiovasculaires modérées.

Attention : N'oubliez pas de respecter une période de retour au calme d' environ 10 minutes à la fin de votre séance.

elles favorisent le développement cardiovasculaire, cardiorespiratoire et améliore la coordination et l'équilibre. La séance doit contenir un bon mixte entre les exercices de cardio et de **musclation**.

La dépression

- La dépression, c'est quoi ?

La dépression est un état qui se caractérise par une rupture importante avec le fonctionnement habituel de la personne. On y trouve des signes de perturbations importantes de l'humeur, de la pensée, du fonctionnement somatique, et de l'intérêt.

On mentionne 9 grands symptômes :

Une perte d'intérêt complète, des perturbations du sommeil, un ralentissement psychomoteur (on a du mal à bouger, on n'a pas d'énergie pour bouger), une tristesse importante qui n'est pas liée à un motif "objectif", des perturbations somatiques, telles que des pertes importantes de poids, des pensées morbides (voire avoir des pensées suicidaires).

Lorsqu'on est dépressif, plusieurs de ces symptômes sont présents en même temps et de façon quasi continue. "Il faut bien noter que ce terme de dépression correspond à une maladie donnée et dont le diagnostic est codifié.

Quant aux causes, elles sont diverses et variées : stress au travail, solitude, divorce, départ des enfants, ménopause, etc... De manière générale, c'est un trouble qui implique toujours des causes multiples psychologiques, sociales et biologiques.

La dépression

Précautions à prendre :

Si le senior n'a pas d'autres pathologies , il est important d'être à son écoute (écoute bienveillante et active) afin de l'orienter vers une activité qui va rencontrer son enthousiasme sans contrainte. Reconnaître son tempérament a toute son importance.

Les troubles anxieux et dépressifs peuvent être prévenus et améliorés par l'activité physique. Particulièrement l'entraînement en endurance (activités cardiovasculaires modérés) .Elles génèrent des bénéfices important en termes d'estime de soi et de bien être physiologique...

La dépression

- Les bienfait d'UFOMOVE:

Il faut lui laisser le choix et la possibilité d'essayer diverses activités pour qu'il décide de celles qui lui procurent un réel bienfait psychologique , physiologique et physique.

Proposer une multitude d'activités sur l'ensemble de l'année. Avec des activités d'échange, de partage, de créativité.

elles favorisent le développement cardiovasculaire, cardiorespiratoire et améliore la coordination et l'équilibre. La séance doit contenir un bon mixte entre les exercices de cardio et de musculation. Attention à la fréquence cardiaque des pratiquants, et aux temps de récupérations.

UFO Move ENFANTS

UFO MOVE ENFANTS



Caractéristiques physiologiques

- En pleine maturation du système nerveux, et osseux (le cartilage se transforme en os)
- Difficulté dans la régulation thermique

Caractéristiques physiques

- Maladresse, manque de coordination, d'équilibre
- Manque de concentration
- Difficulté à réagir vite
- Période de latérisation

Caractéristiques socio-affectives

- Egocentrique, les enfants jouent à la même chose, mais chacun pour soi
- Plaisir à se dépenser physiquement, à agir

ENFANTS DE 3 à 6 ANS

Objectif de l'animateur

- Initiation, découverte de la pratique
- Psychomotricité
- Développement des capacités générales mais pas de façon intensive

Conséquences pour l'animateur

- Donner des Consignes simples
- Démontrer
- Faire des exercices de courte durée
- Etre à l'écoute et être attentif
- Créer un climat de confiance
- Proposer des exercices ludiques
- Faire Exercices de compétences psychomotrices générales



ENFANTS DE 6 à 12 ANS

Caractéristiques physiologiques

Développement des grandes capacités vitales :

- Cardiovasculaires
- Respiratoires

Développement des aptitudes :

- Force, vitesse, capacité d'endurance

Caractéristiques physiques

- Souplesse articulaire importante
- Souplesse musculaire

Caractéristiques socio-affectives

- Relation avec les autres
- Tâches collectives
- Confiance en l'adulte, modèle



ENFANTS DE 6 à 12 ANS

Objectif de l'animateur

- Développement du potentiel physiologique et psychomoteur
- Développement des techniques et des tactiques
- Développement de la performance

Conséquences pour l'animateur

- Donner des consignes simples
- Proposer des situations de formes plus compétitives
- Développer des exercices en groupe en les responsabilisant
- Donner des règles de fonctionnement/groupe
- Etre autoritaire, pas trop de négociation

ADOLESCENTS DE 12 à 18 ANS

Caractéristiques physiologiques

- Corps de l'enfant se transforme en adulte
- Acquisition de caractères sexuels secondaires

Caractéristiques physiques

- Alternance de période où ils grandissent et prennent du poids
- Ils se sentent patauds dans ce nouveau corps

ADOLESCENTS DE 12 à 18 ANS

Caractéristiques socio-affectives

- Recherche de leur identité
- Besoin de s'affirmer, de développer leur propres valeurs
- Recherche affrontement
- Fragilité émotionnel et hypersensibilité
- Comportements à risque dans leur alimentation, dans la prise de substances
- Changement de leurs centres d'intérêts

Intellectuellement

- Capacités de compréhension, d'attention proche de celles de adultes
- Capacités de concentration importante
- Capacités de se représenter des schémas de jeu, intégrer des tactiques
- Compréhension des justifications des exercices

ADOLESCENTS DE 12 à 18 ANS

Objectif de l'animateur

- Aider à mieux vivre leur corps
- Répondre au besoin d'autonomie, les responsabiliser
- Préserver le capital santé
- Eviter les surcharges de travail, nuisant à la croissance

Conséquences pour l'animateur

- Etre juste, les ados sont sensibles à l'injustice
- Fixer des limites rester dans le rôle de l'animateur
- Savoir négocier
- Eviter conflits ouverts
- Préserver leur image
- Tenir une distance affective
- Eviter les contacts physiques

Objectifs pédagogiques :

- ➔ **TRAVAIL DE COORDINATION**
- ➔ **MOTRICITÉ GÉNÉRALES**
- ➔ **S'EXPRIMER PAR LE CORPS**
- ➔ **CAPACITÉ DE SE METTRE EN SCÈNE**
- ➔ **CRÉATIVITÉ, IMAGINAIRE, AUTONOMIE**
- ➔ **DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI**

Objectifs à travailler :

TRAVAIL MOUVEMENT DU CORPS

- Travail poids du corps, appuis, rapport au sol, équilibre, déséquilibre
- Travail sur la mobilité et amplitude du corps
- Travail sur les tours, les sauts
- Travail de coordination
- Travail sur différentes dynamiques

TRAVAIL DANS L'ESPACE (SEUL A DEUX OU EN GROUPE)

MANIPULATION D'OBJET

JEUX D'EXPRESSION

- Travail d'improvisation et de composition

