



Formation Coach Sport-Santé by ASPTT

Robin Maume - Enseignant APA



Approche du public

1) **Approche par maladie :**

- multiples
- stades divers
- traitements différents

Exemple d'un public pluripathologique : *Diabétique, obèse et coronarien avec une arthrose de genou.*

Approche du public

2) Approche par capacité :

- Plus simple à appréhender
- Plus facile à évaluer et pour adapter les APS
- On ne raisonne pas en terme de maladie

Exemple : Mr A.:

- *diabétique, obèse et coronarien* : **Diminution de la capacité d'effort cardiovasculaire**
- *arthrose de genou* : **Diminution des capacité de mobilisation articulaire et de production de force**

Implique de connaître ses capacités d'efforts cardiovasculaires et articulaires

GRANDES FONCTIONS DE L'ORGANISME

Principales :

1. **Psycho-sensorielles**
2. Énergétiques
3. Locomotrices

Autres :

- Abdominales et pelviennes
- Immunitaires, cutanées, endocriniennes...

Psycho-sensorielles

Fonction	Capacité	Incapacité
Fonctions psychiques & psychologiques	<ul style="list-style-type: none">- Estime de soi, image corporelle, etc.- « Thymie » : dépression, névrose, psychose, etc.	Difficulté à être à l'aise dans un groupe et à bénéficier d'une constance de réaction émotionnelle
Fonctions supérieures	Mémoire, cognition, etc...	Difficulté à la prise de décision, à effectuer la double tâche, à mettre en mémoire un ensemble de gestes
Fonctions sensorielles	<ul style="list-style-type: none">- Vision, Audition, Tact, etc.- Équilibre, proprioception, etc.	Difficulté à percevoir son environnement de pratique et à s'y adapter en temps réel

GRANDES FONCTIONS DE L'ORGANISME (simplifié)

Principales :

1. Psycho-sensorielles
- 2. Énergétiques**
3. Locomotrices

Autres : abdominales et shinctériennes - immunitaires, cutanées, endocriniennes

Energétiques

Aérobic	- Capacité à effectuer un effort modéré mais soutenu longtemps
Anaérobic	- Capacité à effectuer un effort important mais bref * Alactique : effort explosif mais bref (< 1 mn) Réserve en ATP musculaire * Lactique : effort soutenu (< 3 mn) Réserve en glycogène du muscle avec production d'acide lactique qui abrège l'effort

Energétiques

Aérobie	- Capacité à effectuer un effort modéré mais soutenu longtemps
Anaérobie	- Capacité à effectuer un effort important mais bref * Alactique : effort explosif mais bref (< 1 mn) Réserve en ATP musculaire * Lactique : effort soutenu (< 3 mn) Réserve en glycogène du muscle avec production d'acide lactique qui abrège l'effort

Capacité aérobie

Capacité = effectuer un effort modéré et soutenu longtemps

Fonctionnement optimal des organes impliqués dans le transport de l'O₂ jusqu'au muscle et dans son utilisation par la cellule musculaire :

- Voies ORL, Trachée et bronches, cage thoracique, diaphragme Respiration
- Cœur : myocarde, valvule Rythme cardiaque, débit et tension artérielle
- Vaisseaux Transport du sang
- Hémoglobine Transport de l'O₂
- Cellules musculaires (myocytes) Consommation de l'O₂ par les mitochondries

Capacité aérobie

Incapacité = Difficulté à effectuer un effort modéré et soutenu longtemps

Toutes les déficiences qui entraînent une diminution du transport l'O₂ jusqu'au muscle et son utilisation par la cellule musculaire

Exemples :

- Insuffisance respiratoire : diminution du souffle et des possibilités d'oxygénation des globules rouges (BPCO, cyphose, cancers opérés...)
- Insuffisance cardiaque : diminution de la force de la pompe cardiaque => débit artériel diminué (post-infarctus, valvulopathies, trouble du rythme, traitement Béta-...)
- Diminution du diamètre des vaisseaux => débit artériel diminué (Artérite)
- Diminution du taux d'hémoglobine : anémie
- Myopathie : difficulté à utiliser l'O₂

Capacité anaérobie

Capacité = effectuer un effort important et bref

Fonctionnement très exigeant pour :

- le système cardio-vasculaire :
 - Fréquence cardiaque maximale (FCmax)
 - Hypertension Artérielle (HTA)

- Le système locomoteur :
 - Tendons et muscles

Capacité anaérobie

Incapacité = difficulté à effectuer un effort important et bref

Toutes les déficiences qui entraînent ...

Grande prudence avec cette filière en Sport – Santé !

GRANDES FONCTIONS DE L'ORGANISME

Principales :

1. Psycho-sensorielles
2. Énergétiques
3. **Locomotrices**

Autres :

- Abdominales et pelviennes
- Immunitaires, cutanées, endocriniennes...

Locomotrices

- Fonction ostéo-articulaire :

Architecture du corps : assure sa solidité et sa mobilité

Os / Articulations / Système tendino-musculaire

-
- Fonction neuro-musculaire :

Commande motrice volontaire et automatique pour l'activation des muscles de façon coordonnée : assure la stabilisation ou la mobilisation des articulations

- Posture et équilibre (Egalement géré par l'oreille interne)
- Motricité : locomotion et habileté motrice

Locomotrices

Fonction	Capacité	Incapacité
Fonction ostéo-articulaire	Soutien du corps	Fragilité osseuse instabilité
	Aisance aux mouvements	Raideur articulaire difficulté à la mobilité
Fonction neuro-musculaire	Capable de déployer de la force	Difficulté à produire de la force
	Aisance dans le maintien de la posture	Difficulté à tenir debout, à effectuer des mouvement dynamique en maintenant l'équilibre
	M.I.: Aisance à la marche, course, etc. M.S.: Bonne habileté motrice	Difficulté à coordonner ses mouvements à la marche et lors d'activités spécifiques des M.S.

En résumé

Psycho-sensoriel

fonctions psychique et psychologique

fonctions supérieures

fonctions sensorielles

Énergétique

Capacité aérobie

Capacité anaérobie

Locomoteur

fonctions ostéo-articulaires

fonctions neuro-musculaires

Préparation de séance

 Groupe	 Type d'activité	 Type de public
Groupe 1	Activités physiques d'entretien corporel	AVC (séquelles chroniques)
Groupe 2	Activités et jeux sportifs	obésité
Groupe 3	Activités en espace naturel	Lombalgie
Groupe 4	Activités physiques d'entretien corporel	insuffisance cardiaque
Groupe 5	Activités et jeux sportifs	Parkinson
Groupe 6	Activités en espace naturel	AOMI
Groupe 7	Activités physiques d'entretien corporel	cancer du sein
Groupe 8	Activités et jeux sportifs	Diabète

S'appuyer sur les fiches HAS prescription APA

Construire une séquence de 15-20 minutes : coeur de séance (pas d'échauffement ou retour au calme)

Rappeler les limitations + les objectifs pour ce public

Préparation de séance

1. Difficultés ?

- A-t-on vu des automatismes d'animation "grand public" qui ne conviennent pas en sport santé ?

2. L'importance de la posture du coach en sport santé

- Différence entre **animer et coacher**
- Éviter la sur-intervention : laisser les pratiquants **expérimenter et prendre du recul**
- La **gestion du groupe** : comment individualiser dans un cadre collectif ?
- Ne pas être **dans la sur-explication ou la justification permanente**

3. Introduction des rôles pour la séance suivante

- Expliquer qu'un groupe **n'est jamais homogène**
- Présentation des **profils types** qu'ils devront gérer la prochaine fois

Animation de séance :

Ce dont on va parler est valable pour tous les publics mais davantage pour les publics fragiles.

Animation de séance :

① Animer vs coacher : Comprendre son rôle

- **Animer** = Diriger une séance en groupe, donner des instructions, maintenir un rythme.
- **Coacher** = Observer, adapter, guider, individualiser.
 - **Ce qu'on veut** : **Accompagner** les pratiquants pour qu'ils progressent en toute sécurité.
 - **Ce qu'on évite** : Être un "showman", combler les silences, vouloir trop en faire.

② La pédagogie de la réussite

- **L'objectif** : Faire en sorte que le pratiquant **réussisse** et prenne confiance
- **Stratégies** :
 - Commencer avec des exercices **simples et accessibles**, puis progresser.
 - Valoriser **chaque réussite**, même minime.
 - **Adapter en fonction des capacités réelles**, pas juste de la pathologie.

Animation de séance :

③ Toujours prévoir des adaptation

-> Règle d'or : **Ne jamais proposer un seul niveau d'exercice.** (au moins 3 par situations)

- **Facilitation** : Pour ceux qui ont plus de difficultés.
- **Progression** : Pour ceux qui peuvent aller plus loin.

Exemples concrets :

- Un squat peut être fait **assis-debout sur une chaise** pour les plus fragiles.
- Une marche rapide peut être remplacée par **une marche plus lente avec appui.**
- Un exercice debout peut être proposé **en position assise** si nécessaire.

Animation de séance :




4 Écouter et observer

- **Écoute active** = Observer les réactions + Poser des questions ouvertes

- **À surveiller :**

- Le **visage** (grimaces, fatigue, hésitation)
- La **posture** (perte d'équilibre, compensations)
- Le **discours** ("j'ai mal", "je ne suis pas sûr", "ça tire trop")

- **Règle simple : Douleur = Signal d'alerte**

-  **Douleur vive** = Stop et adapter immédiatement.
-  **Inconfort modéré** = Demander "Sur une échelle de 1 à 10, comment tu ressens ça ?"
-  **Aucune douleur ou fatigue gérable** = Continuer mais surveiller.

Animation de séance :

5 Ne pas se mettre la pression sur l'adaptation parfaite

Il est normal de ne pas toujours trouver l'adaptation idéale tout de suite.

Erreur fréquente : Vouloir absolument que tout soit parfait et se bloquer.

Stratégie efficace :

1. **Tester une première adaptation**
2. **Observer la réaction du pratiquant**
3. **Réajuster si nécessaire**

Mieux vaut une adaptation imparfaite qui permet au pratiquant d'être actif qu'un exercice mal adapté qui le met en difficulté.

Animation de séance :

⑥ Créer un environnement facilitant l'individualisation

L'objectif : Ne pas imposer un rythme uniforme, mais permettre à chacun d'évoluer à son niveau.

Astuces :

- **Privilégier des consignes ouvertes** ("Prends le temps d'adapter à ton ressenti").
- **Encourager l'auto-régulation** ("Si tu ressens une gêne, dis-moi et on ajuste ensemble").
- **Ne pas surcorriger** chaque détail mais donner du feedback progressif.

Animation de séance :

7 Gérer un groupe hétérogène

➔ En sport-santé, on encadre souvent des groupes avec des niveaux très variés.

✓ Techniques pour bien gérer :

1. **Diviser le groupe**
2. **Utiliser un timer automatique**
3. **Ne pas démontrer "en continu"**
4. **Donner des variantes sur chaque exercice** (facile / intermédiaire / avancé).
5. **Encourager la coopération** (les plus à l'aise peuvent aider les autres).
6. **Ne pas vouloir "tout voir"** : Se concentrer sur **un point clé par personne**.

Animation de séance :

8 Expliquer, mais pas trop !

- **Donner la consigne simple** → **Démontrer brièvement** → **Laisser essayer.**
- **Corriger après l'essai** et non avant (évite de trop intellectualiser).
- **Adapter le langage** : Pas de jargon sportif, technique (à apporter petit à petit)

Exemple :

✗ "Nous allons faire un exercice de proprioception en bipodal puis unipodal pour travailler l'équilibre postural."

✓ "On va commencer debout, pieds écartés. Si c'est facile, essaye les pieds joints. Si c'est encore facile, lève un pied."

Animation de séance

RÉSUMÉ : Les 8 points à retenir

- ✓ 1. **Coacher ≠ Animer** : Observer, adapter, accompagner.
- ✓ 2. **Réussite avant tout** : Mieux vaut trop facile que trop dur.
- ✓ 3. **Adapter chaque exercice** : Prévoir variantes + faciliter si besoin.
- ✓ 4. **Observer et écouter** : Le pratiquant donne TOUS les indices.
- ✓ 5. **Accepter l'adaptation imparfaite** : Mieux vaut tester et réajuster.
- ✓ 6. **Créer un cadre individualisé** : Encourager l'auto-régulation.
- ✓ 7. **Gérer l'hétérogénéité** : Regrouper par niveaux et proposer des variantes.
- ✓ 8. **Moins de blabla, plus d'action** : Aller à l'essentiel dans les consignes.

Profils pour animation (8 personnes)

1. **Standard** (x2) → Suit les consignes normalement.
2. **Fatigué rapidement** → Se met en retrait au bout de 5 minutes, oblige les animateurs à proposer une adaptation.
3. **Hésitant** → Demande 2-3 clarifications sur les consignes, mais ne bloque pas la séance.
4. **Douleur légère** → Se plaint d'un inconfort modéré pour voir si les coachs réagissent bien.
5. **Trop prudent** → Refuse un exercice qu'il pense risqué, même si l'animateur lui dit que c'est OK.
6. **Surconfiant** → Veut forcer un peu trop sur un exercice.
7. **Bavard** → Engage un peu trop la discussion, teste la capacité des coachs à garder le cap.
8. **Timide** → Ne dit rien sauf si on lui pose directement des questions.