

## Tableaux: Croissance et développement - Groupes d'âge: 18 ans et plus

### Généralités

- Les principales fonctions physiologiques ont atteint un stade complet de développement, ce qui permet d'entraîner l'ensemble des qualités athlétiques.
- Possède un bon niveau de confiance en soi; choisit la direction dans laquelle il ou elle souhaite s'engager.
- N'aime pas être impliqué(e) dans des situations qui remettent en question l'image d'indépendance projetée.
- Le besoin de réalisation conduit souvent à la recherche d'une performance supérieure.
- La proportion du temps d'entraînement consacré à la préparation générale diminue, et l'athlète sérieux(se) priorise une préparation spécialisée en vue des compétitions.

### Psycho-social

- Les obligations professionnelles et familiales mènent à une diminution du temps libre disponible; un temps considérable peut être consacré au travail ou au soutien à de jeunes enfants.
- Les relations intimes deviennent très importantes.
- L'indépendance financière permet de plus grandes possibilités de choix.
- Peut chercher à consolider des amitiés avec un petit groupe d'ami(e)s.

### Apprentissage

- Les adultes âgé(e)s de plus de 25 ans ont souvent un vécu dans une variété de domaines (c.-à-d. le sport, le travail, l'éducation), ce qui peut faciliter les apprentissages et le transfert des connaissances et de l'expérience d'un secteur d'activité à un autre.

### Physique

- La croissance des jeunes hommes se termine vers 20 ans.
- La force, la vitesse et la puissance musculaire sont à leur sommet dans la jeune vingtaine et peuvent se maintenir à ce niveau jusque dans la jeune trentaine.
- L'endurance aérobie atteint un sommet vers la fin de la vingtaine; après l'âge de 30 ans, on observe une diminution progressive.

### Préférences

- Très variables.

### À éviter

- Rien; toutes les qualités athlétiques peuvent être entraînées.

### Suggestions

- L'interaction avec les autres est très importante et peut prendre diverses formes (p. ex., des séminaires, des ateliers ou la participation à des camps d'entraînement).
  - Les individus peuvent chercher à assumer des rôles et des responsabilités particuliers dans la gestion, l'organisation et la promotion d'activités ou d'événements.
  - L'engagement dans le sport peut se poursuivre en tant qu'entraîneur(e), arbitre ou officiel(le); ces fonctions offrent également des possibilités d'interaction sociale.
- Les séances d'entraînement se prêtent à la réalisation d'activités à caractère compétitif.