



## Présentation

Réalisation d'un atelier « équilibre et marche » dans le cadre des activités du PASA (Pôle d'Activité et de Soins Adaptés).

## Professionnels concernés

-  Psychomotricienne,
-  ASG (Assistante de Soins en Gériatrie).





## Indications

Personnes appréciant les exercices physiques. Les résidents qui sont en capacité de marcher seul avec ou sans aide technique et qui présentent des troubles de l'équilibre. Les personnes à risque de chute dont une rééducation est possible par activités correctrices de la marche ou qui peuvent avoir un bénéfice par la répétition fréquente d'exercices. Les résidents comprenant des consignes verbales simples et/ou guidés par imitation.

## Contre-indications relatives

Les résidents qui présentent un risque de chute très élevé. Les personnes qui se trouvent en difficultés pour suivre des consignes verbales et/ou par imitation.

## Matériels utilisés

-  Balles et ballons de différentes formes et tailles
-  Cerceaux
-  Cônes et bâtons
-  Rochers d'équilibre...

## Caractéristiques

Taille du groupe : 7 au maximum  
Fréquence : 1 à 2 fois par semaine  
Durée de l'activité : 45 minutes

## Objectifs principaux

- 👏 Favoriser le maintien de l'autonomie et prévenir le risque de chutes : favoriser la mobilité articulaire ; stimuler le renforcement musculaire et le tonus ; travailler l'équilibre statique et dynamique ; faciliter la réassurance corporelle ; permettre des ajustements posturaux adaptés ;
- 👏 Amélioration par des mises en situation des caractéristiques de la marche repérées comme déficitaires : favoriser l'adaptation posturale à des changements de l'environnement (obstacles, marche sur sol irrégulier, ...) par anticipation des modifications des processus internes (polygone de sustentation, appuis plantaires, ...) ;
- 👏 Stimuler les fonctions motrices et cognitives : solliciter les réactions réflexes et les coordinations motrices ; stimuler l'attention, la mémoire et la compréhension de consignes ; travailler l'orientation spatiale ; valoriser l'estime de soi ; ... ;
- 👏 Rechercher un certain bien-être autant physique que psychique par la mise en mouvements du corps et créer du lien entre les résidents.

## Déroulement de l'activité suivant l'exemple d'une séance type

- 👏 Préparation du matériel
- 👏 Accueil des résidents
- 👏 Les personnes sont placées autour d'une table en ligne ou en cercle sur des chaises ou debout ; le thérapeute se trouve en face pour les guider si besoin. Ce dernier donne des consignes verbales simples et réalise les mouvements en même temps. Il est possible de guider verbalement, gestuellement et/ou physiquement le résident sans pour autant faire à sa place. Un seul exercice est réalisé à la fois. Des temps de pause sont mis en place afin de respecter la fatigabilité et les rythmes de chacun.
- 👏 L'atelier peut être découpé en plusieurs temps.
- 👏 En effet, d'abord un temps de mobilisation et de renforcement musculaire des membres inférieurs : échauffements des membres inférieurs ; stimulations tactile, sensorielle, vestibulaire et proprioceptive (imitation de postures, mobilisations passive et active, stimuler la voûte plantaire, ...) ; travail sur les fonctions d'équilibration (transfert d'appuis, anticipation posturale, ...). Au début, les résidents s'assoient sur les chaises. Puis, lors des exercices, ils se

équilibre. Dans le but de sécuriser un éventuel déséquilibre arrière, les chaises restent derrière les résidents.

- 👉 Ensuite, un temps de marche accompagnée : varier les contraintes, modifier le rythme, ... Chaque résident est accompagné par le thérapeute qui est amené à soutenir, sécuriser et encourager la personne. Ce moment est réalisé à tour de rôle. Cela peut se faire à l'intérieur au sein du PASA ou/et de l'établissement et, à l'extérieur.
- 👉 Enfin, un temps de parcours moteur où les exercices proposés sont en lien avec les objectifs thérapeutiques et les aspects travaillés durant l'atelier. Les résidents effectuent le parcours un par un. Le thérapeute le met en place de façon simple. Il explique et montre clairement comment le réaliser. Il se doit de soutenir et guider le résident.
- 👉 Des échanges sur le vécu des résidents et sur le partage des sensations sont à favoriser.
- 👉 Retour des résidents

<p><u>Nom :</u> <u>Fonction :</u>  <u>Visa :</u></p>	<p><u>Rédacteur</u> Emilie TARTIE, Psychomotricienne</p>	<p><u>Validation</u> Sylvie LACOSTE, Directrice</p>	<p><u>Conformité à la gestion qualité</u> Audrey TINNES, Chargée Qualité</p>
--	--	---	--