



## Présentation

Réalisation d'un atelier gymnastique douce 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 comprendre des consignes verbales simples et/ou d'être guidés par imitation. Les résidents peuvent ne pas pouvoir marcher de façon autonome.

## Contre-indications relatives

Les résidents qui présentent une mobilité très limitée au niveau des membres supérieurs. 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,
-  Foulards,
-  Bâtons,
-  Sac lestés...

## Caractéristiques

Taille du groupe : 7 au maximum

Fréquence : 1 fois par semaine

Durée de l'activité : 45 minutes

Lieux : PASA

## Objectifs principaux

- ✎ Participer au maintien des fonctions musculaires dans le respect des capacités de chacun : favoriser la mobilité, l'amplitude et la souplesse articulaire ; stimuler l'adaptation posturale ; travailler le renforcement musculaire ; ...
- ✎ Limiter la perte d'autonomie, autant pour la mobilité que pour les gestes de la vie quotidienne : solliciter les coordinations ; favoriser les réactions réflexes ; stimuler les praxies ; prévenir le risque de chutes ; ...
- ✎ Rechercher un certain bien-être autant physique que psychique par la mise en mouvements du corps : privilégier la lenteur d'exécution ; travailler sur la respiration ; rechercher la notion de corps plaisir ; permettre le réinvestissement corporel ; favoriser le maintien du schéma corporel ; ...
- ✎ Favoriser l'expression de chaque résident dans un groupe et engendrer une dynamique.

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

- ✎ Préparation du matériel ;
- ✎ Accueil des résidents ;
- ✎ Les personnes sont placées en cercle sur des chaises ; 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 ;
- ✎ Un rituel de début et de fin d'atelier est mis en place : en début, s'échanger un ballon en se présentant chacun son tour et, en fin, se refaire passer un ballon en se disant « au revoir » ;
- ✎ L'atelier commence par des échauffements des différentes parties du corps en partant de la tête vers les pieds ;
- ✎ Effectuer des mouvements de l'ensemble du corps tout en respectant les rythmes de chacun. Il est nécessaire de privilégier une certaine lenteur dans l'exécution des gestes afin de ressentir au mieux leur bienfait. Cela peut se faire en utilisant du matériel (tenir un bâton et le lever le plus haut possible, passer une balle le long des bras et derrière la nuque, ...) ;
- ✎ Des échanges sur le vécu des résidents et sur le partage des sensations sont à favoriser ;

- 👏 Des exercices peuvent être proposés pour renforcer les interactions inter-résidents (échange de balles, ...);
- 👏 Rituel de fin ;
- 👏 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>
--	--	---	--