

## Présentation

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

L'atelier activités physiques regroupe : gym douce, jeux d'adresse et promenade.

## Professionnels concernés

Aide-soignant

ASG





## Indications

Personnes appréciant les exercices physiques. Les résidents peuvent ne pas pouvoir marcher de façon autonome. Les résidents comprenant des consignes verbales simples et/ou guidés par imitation.

## Contre-indications relatives

Les résidents qui présentent une mobilité limitée au niveau des membres supérieurs et un risque de chute 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,
-  Quille,
-  Boules de pétanque...

## Caractéristiques

Taille du groupe : 7 au maximum

Fréquence : 1 fois par semaine

Durée de l'activité : 45 minutes

Lieux : PASA éclaté

## 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 (générale et fine) ; 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 ; ...
- ✎ Rechercher le plaisir de faire et de jouer en valorisant les possibilités, les capacités et l'estime de soi du résident en s'assurant de sa compréhension de la règle du jeu.
- ✎ Favoriser l'expression de chaque résident dans un groupe et engendrer une dynamique.

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

- ✎ Se reporter au protocole de l'activité choisie.

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