



## Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
 Nathalie Mambourget, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO  
 Odile Renaud-Levy, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, vice présidente de la FFAMCO  
 Philippe VERGER, Directeur délégué au pôle Personnes Agées et Soins à Domicile du CHU de Limoges

### INTRODUCTION

Les études ne manquent pas pour démontrer que l'activité physique régulière permet d'améliorer les capacités et l'autonomie des personnes âgées (après 60 ans), il est plus aisé de trouver des activités qui, par leur régularité et leur plaisir, sont susceptibles de braver les résistances des EHPAD à proposer des activités physiques adaptées.

C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mettre en place le projet « Age en mouvement ».

L'initiative, qui fait partie intégrante du projet de vie des EHPAD, est un outil de gestion globale physique, psychologique et sociale.

Réaliser le goût de mouvement aux personnes âgées, c'est :

- ♦ leur faciliter à sortir de leur isolement
- ♦ leur faire découvrir l'état de leur corps et leur faire prendre conscience de leurs possibilités tout en respectant leurs limites
- ♦ les maintenir en état de vigilance et de disponibilité
- ♦ entretenir ou améliorer leur autonomie physique et leur indépendance sociale.

Ce projet Age en Mouvement est également proposé à domicile pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.



### OBJECTIFS

#### 1 - Les patients et leur diversité :

Souvent, il existe dans les EHPAD des séjours de gymnastique douce pour les personnes les plus vulnérables. Pourtant, tous les patients ne sont pas vulnérables. Certains ont des capacités et des ressources qui leur permettent de bénéficier de séances d'activités physiques adaptées.

C'est le moment pour les personnes se débattant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, de tester des exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettant d'entretenir ou améliorer leur autonomie.

Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on entend par tous les patients âgés, les séjours vont améliorer la qualité de vie, prévenir l'apathie ou l'agitation des personnes âgées dépendantes et améliorer les échanges et la socialisation.

#### 2 - Les animateurs :

Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience sportive ou le fréquentent dans des associations sportives ou le fréquentent de temps en temps. Ils ont une expérience de l'animation et un comportement d'écoute et de respect envers les personnes âgées. Ils ont une formation terminée. Cela-ci n'est pas un pré-requis mais il est souhaitable que les animateurs aient une expérience de la population retraitée.

Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séances d'activités physiques adaptées aux personnes âgées dépendantes. Cette formation a été dispensée par des gériatres, des gérontologues et des psychomotriciens.

#### 3 - Les techniques d'évaluation de l'impact :

La séance d'activités physiques adaptées dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues (1h30) ont été mises en train lors de la progression, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort ont été observés.

Il est possible d'avoir un effet bénéfique à l'activité physique. Cette séance, sans passer nécessairement par un support matériel (pédale à la roue pour ne pas perturber les résidents) et des objets (ballon, bâton...), il est souhaitable d'offrir au moins un élément matériel au cours de chaque séance car cela valorise les personnes plus vulnérables, stimule les résidents et facilite le relation avec les autres.

#### 4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'aide de médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'avis du médecin traitant ou le médecin coordonnateur de l'EHPAD. Les séances d'activités physiques adaptées ne sont pas effectuées si le patient est instable, si le patient a des troubles de la circulation, si le patient a des troubles de la vision, si le patient a des troubles de l'audition, si le patient a des troubles de l'équilibre, si le patient a des troubles de la mémoire, si le patient a des troubles de la parole, si le patient a des troubles de la déglutition, si le patient a des troubles de la miction, si le patient a des troubles de la défécation, si le patient a des troubles de la circulation, si le patient a des troubles de la vision, si le patient a des troubles de l'audition, si le patient a des troubles de l'équilibre, si le patient a des troubles de la mémoire, si le patient a des troubles de la parole, si le patient a des troubles de la déglutition, si le patient a des troubles de la miction, si le patient a des troubles de la défécation.

Quant on fait faire des séances d'activités physiques adaptées à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire souffrir, les maintenir dans une position qui leur permette de profiter du plaisir (des convalescents ou handicapés). Il ne faut pas pousser la limite de leur autonomie pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est souhaitable de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux faire face à leur situation.

### METHODES

#### Le déroulement d'une séance-type :

La séance se déroule en plusieurs temps :

1. Accueil :

C'est le moment pour s'installer, discuter.

Certaines personnes peuvent être plus assis ou en fauteuil.

L'auto-assistance ou l'aide mutuelle :

brouter les mains

Relever les articulations

Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins

planifier/ventiler avec les doigts

Faire des pressions sur le bras/flexion/extension des bras

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

travailler l'articulation de la cheville, regarder sur le côté

### RESULTATS

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur permettant de réaliser un certain nombre de tâches qui leur permettent de mieux vivre leur quotidien.

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme action pilote au niveau Européen (Projet PASEO).

Le projet Age en Mouvement a permis d'améliorer la qualité de l'animation dans les EHPAD qui ont bénéficié de cette action. En effet, des séances proposées par des animateurs bénévoles jeunes ont permis d'augmenter dans une démarche d'implication de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors de déplacements.

Les séances ont permis de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

Ce projet a été initié par la France pour être présenté comme

