



## 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 rare de trouver des articles qui, par leur rigueur et leur raisonnement, soient 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 mener en place le projet « Age en mouvement ».

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

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

- 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, en fonction de leur condition physique et psychique, peuvent être amenés à participer à des ateliers de mouvement adaptés.

Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on attend de toute pratique adaptée, les séances vont améliorer la qualité de vie, prévenir l'apathie ou l'agitation des personnes âgées dépendantes et favoriser les échanges et la socialisation.

Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des Unités Hospitalières de soins séniors.

#### 2 - Les animateurs :

Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience professionnelle ou le bénévolat dans des associations sportives ou le bénévolat de temps de leur activité, beaucoup ne reçoivent pas de formation spécifique, ils sont recrutés sur la base de leur intérêt pour le sport et leur envie de participer à un projet de vie.

Les animateurs doivent suivre une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

Les animateurs doivent avoir une formation à la fois théorique et pratique, adaptée à leur situation professionnelle et personnelle.

### METHODS

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

La séance se déroule en plusieurs temps :

• Accueil :

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

• Certains exercices peuvent être faits assis ou en hauteur

• L'autoeffacement ou l'inclinaison :

• Brouter les mains

• Redresser les articulations

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

• Planifier/verbaliser avec les doigts

• Faire des pressions sur le bras/les jambes/le cou

• Brouter l'avant-bras jusqu'à l'épaule, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang

• Brouter la nuque, les épaules du cou

• Brouter dans tous les sens

• Encadrer la tête de façon très lente, regarder sur le côté

• Faire les épaules, enrouler et toujours souffler dans l'effort

• Dessiner une arcule au-dessus de la tête

• Imaginer que l'on tient un volant pour se réajuster/verbaliser le point qui dans son dos

• Imaginer que l'on a un armoire sur la tête puis s'écraser

• Lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en mesant.

Le corps de la séance :

• Les exercices suivants sont à faire assis :

• Faire travailler la cour

• Lever les bras, les jambes, secouer les bras...

• Se grande en mettant les mains au niveau des oreilles et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche

• Faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras

• Faire l'inclinaison, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits exercices avec les bras scissés tendus

• Faire assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise

• Dessiner en rond par terre avec la pointe du pied.

• Des exercices sont réalisables à l'aide d'objets :

• Dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête

• Chiffonner un journal avec les doigts

• Lever sur des chaises

• Offrir une balle par terre, pieds nus

• Pousser un ballon gonflable avec un ballon

• Répéter des phrases avec des bricolages en plastique contenant du riz ou des petits cailloux

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages doux, adoucir, avec une petite balle par exemple, lombaires contre une chaise, plantar du pied... et étirements.

### 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 le couplant sur des activités qui permettent de réajuster le corps. De plus, toute l'équipe soignante doit trouver dans cette action une amélioration des conditions de prise en charge des résidents même parmi les plus dépendants. Enfin par le lien social et le contact dans les EHPAD ou au domicile, de personnes vulnérables permet de retrouver des liens sociaux souvent amoindris par la dépendance du grand âge. Pour ce faire des grilles de satisfaction sont proposées aux animateurs, aux résidents ou à leur famille afin qu'ils expriment, afin de réajuster les objectifs du projet.



### CONCLUSION

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'amélioration de la qualité des soins en EHPAD mais également au domicile ou lors particulièrement ces séances permettent de retrouver autour du plaisir de l'activité physique des échanges entre la personne âgée dépendante et l'aidant familial en dehors du domicile.

