**ATELIER GYM DOUCE**

**LE PROJET :**

Selon plusieurs recherches, la pratique d’activité physique sous forme d’activité gymnique permet :

* De limiter la perte d’autonomie fonctionnelle des personnes âgées,
* D’améliorer la force musculaire, l’endurance musculaire, la flexibilité, l’agilité, l’équilibre…,
* Une diminution du risque de fractures, responsables de chutes, d’alitement, et de perte d’autonomie,
* De stimuler l’appétit,
* D’améliorer la digestion et la qualité du sommeil,
* De faciliter tous les actes de la vie quotidienne : se vêtir et de se dévêtir, se laver, jardiner…

**OBJECTIFS PRINCIPAUX :**

* Travail sur la conscience de son corps (schéma corporel),
* Favoriser le maintien les capacités physiques,
* Participation au maintien des capacités de concentration, de mémorisation,
* Garder une certaine autonomie de mouvement,
* Entraînement à l’écoute, à la compréhension des consignes,
* Amélioration de l’adresse et de la coordination, compensant, atténuant la dégradation éventuelle de l’appareil sensoriel (vision, audition),
* Travail sur l’image et la revalorisation de soi,
* Agir sur et mettre en avant le potentiel et les capacités de chacun,
* Se divertir,
* Favoriser et développer l’esprit coopératif,
* Favoriser l’échange, la communication, la relation avec l’autre.

**NOMBRES DE PERSONNES :**

**Cette activité s’adresse à tous les résidents de l’Unité Protégée intéressés par l’activité physique. Elle peut se faire en grand groupe, en groupe plus restreint, ou de façon individuelle. Le nombre de participants peut donc varier en fonction de l’état de santé de certains résidents, ainsi que de leur volonté, mais aussi en fonction du nombre d’encadrants.**

**PERIODICITE ET DUREE :**

Il est important de faire quelque chose de régulier et qui puisse durer afin qu’un maximum de résidents puissent en ressentir les bénéfices. L’atelier est planifié minimum 2 fois par semaine, les mardis et vendredis.

Durée : 45 minutes (voir plus loin pour le déroulement).

**LIEU :**

Salle claire et calme (le salon de l’Unité Protégée).

**MATERIEL :**

Ballon en mousse, balle,

Livres,

Corbeille à papier,

Feuilles papier (brouillon, vieux magazines…),

1 cerceau,

1 récipient (pour recevoir la balle),

Quilles, bâton,

1 drap,

1 foulard,

1 poste et de la musique relaxante.

**DEROULEMENT :**

Il est évident qu’une adaptation du contenu de l’atelier et de sa forme est nécessaire en fonction des résidents qui y participent, afin d’éviter les mises en échec.

Pour les résidents de l’Unité Protégée, les séances s’appuieront sur des exercices de stimulation adaptée à leurs capacités restantes.

Mettre les résidents en cercle, en station assise. Cette disposition circulaire (où tout le monde se voit), favorise la cohésion du groupe et facilite l’application des consignes données par l’encadrant placé au centre.

**En fonction de la capacité des résidents, nous adapterons des sortes de mouvements propres à chacun, afin de ne pas faire naître un sentiment d’échec.** Par exemple, si une personne ne peut pas se servir de son bras droit, il faut travailler les possibilités du bras gauche pour compenser... Nous pouvons aussi l’accompagner et le guider dans le mouvement. Pour autant, il faut laisser la personne libre de ses mouvements et ne pas faire à sa place. Attention à ne pas forcer les résidents à effectuer des mouvements qu’ils ne peuvent faire par rapport à des pathologies, douleurs…

Lorsque nous annonçons un exercice, s’assurer que tous les résidents aient bien compris la consigne, et ne pas hésiter pas à la répéter (si cela est nécessaire) à claire et intelligible voix une seconde fois.

Les séances s’articulent en trois parties : un échauffement, l’activité gymnique et une période de retour au calme.

**L’échauffement** consiste en une prise de conscience corporelle avec des automassages, des mouvements d’assouplissement, d’amplitude. Durée approximative : 10 minutes.

**L’activité gymnique** comprend deux axes principaux : des exercices d’adresse et de coordination et des exercices de tonification musculaire des différents muscles mettant aussi en jeu l’équilibre du tronc. On peut mettre en place des jeux de socialisation (faire tourner un foulard, donner un ballon ….). Durée : 20 minutes.

**Fin relaxante :**

Le retour au calme se fait par des exercices de respiration et de relaxation. Durée approximative : 10 minutes.

C’est le moment le plus intime. Les résidents ferment les yeux, l’encadrant parle d’une voix calme. Les membres sont décontractés, pendant le long du corps. L’encadrant peut passer, après accord des participants, pour masser les épaules et le dos.

**BILAN :**

Un moment d’échange suit la séance dans un but de socialisation et de recueil des impressions des participants, et éventuellement d’évaluation. Durée approximative : 5 minutes.

**Déroulement des séances de gymnastique DOUCE**

**1) ECHAUFFEMENT**

Travail de détente, respiratoire et de mise en condition. Deux tours de cercle en se passant le ballon et en se nommant. Automassages pour une reprise de conscience de son corps. Se frotter les mains, bras, épaules, visage, ventre, jambes), taper des pieds... Mouvements d’assouplissement, d’amplitude variable en fonction de chacun (Mouvements de tête, des épaules, flexion / extension des coudes, enroulement des poignets, ouverture des mains (les entrecroiser et mimer le fait de pousser un mur devant soi), des doigts (le piano), auto-grandissements, rotations du tronc…

**2) ACTIVITE GYMNIQUE**

1) ADRESSE ET COORDINATION

- Lancer un ballon à son voisin,

- Lancer un ballon à l’encadrant,

- Une balle posée sur un livre tenu à l’horizontale : Ne pas faire tomber la balle,

- Une balle posée sur la paume de la main, déplacer le membre supérieur dans l’espace,

- Chiffonner des feuilles de papier (travail des muscles intrinsèques de la main) et les lancer dans une corbeille à

 papier tenue par l’encadrant,

- Lancer une balle dans un récipient tenu par le voisin,

- Taper dans le ballon avec un pied,

- Faire passer une balle autour de sa tête, de son tronc,

- Faire tomber des quilles avec un bâton,

- Un drap est tendu entre tous les participants et un/des ballon(s) sont placés sur le drap et ne doivent pas en

 tomber…

2) Tonification musculaire

Demander, si possible, à ce que le dos ne touche plus au dossier du fauteuil. Sous forme de mimes :

* Sonner les cloches (mouvement des avant-bras),
* Le pêcheur qui ramène ses filets,
* Faire du vélo,
* Bûcheron qui coupe son bois ou le jardinier qui pioche,
* Couturière (pince des doigts),
* Ouvrir des rideaux,
* Laver les carreaux (mouvements en cercle),
* Se coiffer, se laver les dents,
* Moudre le café,
* Jouer d’un instrument de musique,

3) Retour au calme

Relaxation : Parler d’une voix douce aux résidents.

« Vous vous laissez aller. Tranquillement, vous laissez les yeux se fermer, le calme se faire et s’installer.

Vous respirez profondément et sentez votre ventre se gonfler...puis se dégonfler.

Vous écoutez la musique et constatez combien vous êtes calme et tranquille ici en ce moment.

Vous n’avez rien à faire seulement, laisser le corps se reposer, s’installer progressivement dans la détente… Maintenant, vous allez rouvrir les yeux, et reprendre contact avec la pièce et les personnes qui vous entourent.»

Exercices de reprise :

* Placer ses deux mains sur son ventre et le gonfler au maximum à l’inspiration, et relâcher lentement à l’expiration. x4
* Les mains sont posées sur les genoux. A l’inspiration, le buste se redresse et à l’expiration, le buste se penche lentement en avant. x4
* A l’inspiration, les bras s’élèvent en haut et en arrière, et retombent doucement à l’expiration. x4