

Animer
des **parcours**
de **santé**
pour les personnes âgées

Bruno Leloutre

Préface de
Natalia Shpak

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autori-

sation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements



d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).

© Dunod, Paris, 2013
ISBN 978-2-10-058733-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préface

Une piste pour améliorer la vie des seniors

Le nombre des personnes âgées dans les pays occidentaux augmente au fil des années. Il est important de les aider à s'adapter à l'évolution de leur image corporelle, à entretenir leurs capacités physiques, prévenir les chutes et maintenir voire développer leur autonomie, si pour une raison ou l'autre, cette autonomie a été compromise.

Les activités à médiation corporelle contribuent à cette démarche. Mais quelle activité proposer à quelle personne âgée? Est-ce que la gymnastique douce, dont on entend beaucoup parler, est une réponse à tout? Quels sont ses objectifs? Comment organiser les séances? À quel rythme? Avec quel matériel? Comment évaluer son efficacité?

Bruno Leloutre, éducateur sportif, a créé un concept de gymnastique douce simple, accessible aux animateurs, adapté aux sujets âgés, et qui n'engendre pas de dépenses excessives pour les établissements qui accueillent ces personnes.

Le livre s'adresse surtout aux animateurs des établissements d'hébergement des sujets âgés. Il est inspiré d'une longue expérience professionnelle et aborde de façon très pratique les aspects physiques, psychologiques et économiques de cette activité. Les exercices présentés sont élaborés par l'auteur et décrits dans les fiches techniques détaillées. Ils peuvent être appliqués en USLD, Ehpad, UHR et Pasa.

La gymnastique douce est une activité thérapeutique. Elle nécessite une organisation des séances de façon sensée, ciblée sur des objectifs précis et individualisés, et l'évaluation régulière du bénéfice apporté aux personnes âgées. Le livre de Bruno Leloutre donne les outils pour structurer votre propre programme en fonction des personnes avec qui vous travaillez et évaluer son efficacité.

L'intérêt pratique du livre est évident, et j'invite tous les professionnels qui interviennent auprès des personnes âgées à le consulter et l'utiliser au quotidien dans la mise en œuvre des activités physiques de leurs établissements.

Dr. Natalia SHPAK
Praticien Hospitalier
Chef de pôle Personnes âgées

Table des matières

Introduction	1
Chapitre 1 : Qu'est-ce qu'une personne âgée	5
Caractéristiques générales de la personne âgée	7
Données physiologiques	7
Données psychologiques	8
Présentation des DTA et des troubles associés	8
Qu'est-ce que la démence?	8
La maladie d'Alzheimer	8
La démence à corps de Lewy	11
La démence fronto-temporale	11
Les démences liées à la maladie de Parkinson	12
Les démences vasculaires	12
Conclusion	12
Chapitre 2: Présentation de l'activité gymnastique «parcours santé»...	15
Questions préalables	17
Quelles sont les attentes des résidents quant à l'animation?	17
Quelles précautions doit-on prendre quant à leur sécurité physique?	17
Combien de participants et qui?	18
Où, dans quels espaces?	18
Quelle disposition?	19
À quel moment de la journée, combien de temps et quelle périodicité?	19
Quel matériel pour quel budget?	20
Séance-type: objectifs et méthodologie	32

Méthodologie de construction d'une séance type	32
Présentation des objectifs	32
Exemple de séance type	34
Chapitre 3: Présentation des échauffements	37
Les membres supérieurs	39
Les membres inférieurs	42
Chapitre 4: Présentation des jeux de ballon	45
Jeu basique	48
Jeu des cerceaux	49
Le jeu rebond / sans rebond	50
Le jeu des « codes » couleurs	51
Le jeu des chiffres	52
Le jeu de l'écriture	53
Chapitre 5: Les séances	55
Séance 1	58
Séance 2	60
Séance 3	62
Séance 4	64
Séance 5	70
Séance 6	74
Séance 7	78
Séance 8	81
Séance 9	85
Séance 10	88
Séance 11	92
Séance 12	96
Séance 13	100
Séance 14	104
Séance 15	108
Séance 16	112
Séance 17	116
Pense-bête	120
Conclusion	121

Introduction

Ce manuel s'adresse à tous les professionnels travaillant auprès des *seniors* en Ehpad et à domicile, auxiliaires de vie, aides médico-psychologiques, aides-soignant(e)s, infirmiers(ères), animateurs(trices), etc. Il se présente comme un carnet de bord pour qui souhaite mettre en place des séances de «parcours santé» pour les personnes âgées.

Éducateur sportif en Ehpad (personnes âgées et désorientées) depuis 10 ans et formateur auprès des professionnels aidants, mes modules sont basés sur trois points essentiels :

- la connaissance des personnes âgées (psychologie et physiologie);
- la présentation des DTA (démences de type Alzheimer) et les symptômes cognitifs et comportementaux associés;
- la méthodologie et la construction de séances de gymnastique adaptée (matériel, exercices, consignes, etc.).

Malgré le contenu conséquent de ces formations, je suis souvent confronté aux remarques, aux appréhensions qu'ont les étudiants par rapport au manque d'informations, de fiches techniques, de supports écrits en lien avec la réalité du terrain quant à la mise en place des

séances de gymnastique, d'activité physique pour les *seniors* :

«On manque d'idées», «on ne sait pas vraiment quoi leur proposer», «j'ai peur que ce soit toujours la même chose, qu'ils se lassent», «j'ai peur qu'ils chutent, que le personnel critique mes séances», «si le kiné de la structure n'est pas d'accord avec ce que je leur fais faire»...

Ils sont demandeurs de fiches sur lesquelles apparaîtraient des séances «clés en main», sur lesquelles ils pourraient s'appuyer pour mener à bien leur activité et qui les aideraient par la suite à construire d'autres séances. Un livret dont ils pourraient «sortir» des idées.

Je me suis donc décidé à mettre noir sur blanc ce que j'enseigne et tout ce que je fais avec mes chers résidents depuis une décennie, déjà! Le but étant de vous permettre à vous, professionnels de la gériatrie, de mettre en place des activités de gym douce avec la certitude d'être performants. Les fiches de séance vous assureront le fait d'avoir tous les outils nécessaires pour éviter les doutes et les erreurs que l'on commet lorsque l'on manque d'informations, d'idées, et d'acquérir les compétences suffisantes qui feront de vous de bons animateurs(trices) sportifs.

Pourquoi pratiquer une activité physique?

Est-il vraiment nécessaire de répondre à une telle question?

Dans un premier temps, parce que l'on sait, et il est admis, que les activités physiques nous rendent vivants. Nous avons besoin de mouvement, l'immobilité n'est pas faite pour l'humain. Nous ne choisissons pas de rester sans bouger, ou alors très rarement.

Ensuite, il en va de notre santé, de notre bien-être. Une activité physique quelle qu'elle soit, si elle est pratiquée «dans les règles de l'art», ne peut être que bénéfique :

- conserver une tonicité musculaire;
- conserver une aisance articulaire;
- conserver un cœur plus efficace et donc une fatigabilité diminuée à l'effort;
- garder ou retrouver la ligne;
- établir un meilleur transit;
- ressentir des sensations de bien-être;
- profiter d'un meilleur sommeil, etc.

Nous savons également que sur le plan métabolique, l'activité physique augmente la libération de neurotransmetteurs ou neuromédiateurs comme :

- la noradrénaline qui contribue notamment à la régulation des processus de veille et de sommeil (on est en éveil quand il le faut, et on dort aux moments appropriés), de thermogénèse (production de chaleur dans l'organisme), de prise alimentaire (on a faim quand il le faut), du système neuroendocrinien (système de production hormonale), à la régulation de la tension artérielle et de la respiration;
- la dopamine qui joue un rôle de modulateur des fonctions motrices et psychiques, notamment sur les réflexes posturaux et la coordination motrice (équilibre);
- la sérotonine qui agit sur les syndromes

dépressifs, elle contribue à un meilleur transit, à la coagulation sanguine, à un meilleur fonctionnement de l'appareil cardio-circulatoire, rénal, elle agit également sur la fonction sexuelle et a une action antidouleur.

L'activité gymnastique «parcours santé» trouve là tout son sens et donne un intérêt supplémentaire à sa pratique.

De plus, les résidents eux-mêmes peuvent poser cette question : «À quoi ça sert de faire de la gym à notre âge, on ne peut plus rien faire!» Nous avons tous entendu cela. Il s'agit donc de leur expliquer qu'il n'y a pas d'âge pour se soucier de son corps, et qu'en adaptant les exercices, ils pourront tout faire, ou presque!

Bien sûr, il y a également la manière de leur présenter l'activité. Dire de but en blanc à une personne âgée : «allez, c'est l'heure de la gym» ou «vous venez, on va faire du sport» peut, chez la plupart d'entre eux avoir un sens, une connotation négative, effrayante, dévalorisante par rapport à l'image qu'ils ont d'eux, de leur corps et de leurs facultés motrices. Il faut donc user de bon sens. Il n'y a, bien sûr, pas de but «commercial» à une activité, c'est-à-dire une recherche de vendre, de faire participer à tout prix. On cherche plutôt à inciter la personne à s'intéresser, à participer, à venir voir. Il faut donc trouver les mots, la façon de présenter les séances de manière ludique, comme des moments agréables à vivre, des instants de rire, de plaisir partagé avec les autres (qui sont comme eux, pas mieux, pas pire). Dire «venez donc avec moi, on va passer un bon moment, on va «papoter», ça passera le temps et ce sera mieux que d'être seul», ou «ce que je vous propose, c'est que vous veniez voir sans rien faire, juste par curiosité, si ça ne vous plaît pas, vous repartez quand vous voulez». Ce genre d'incitations seront plus judicieuses, plus convaincantes. L'important pour l'animateur(trice) est d'être compétent, formé et convaincu du bien-fondé de ce qu'il propose.

Ce n'est bien évidemment pas toujours aussi simple, d'autant plus avec les personnes désorientées qui peuvent avoir des changements d'humeur soudains et être souvent dans une apathie, une envie de rien. À nous de trouver

les « clefs » pour les amener vers du positif. Nous connaissons nos résidents quand même ! Et puis, les personnes âgées étant des personnes libres, ils ont aussi parfaitement le droit de ne pas vouloir participer !

