

## Animer des parcours de santé pour les personnes âgées

2013 - fiche modifiée le 24 janvier 2018

Un guide pour mettre un place des séances d'activité physique pour les personnes âgées.

<b>Support</b>	Livre
<b>Âge du public</b>	A partir de 65 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Activité physique, Vieillesse
<b>Obtention</b>	Acquisition
<b>Participants</b>	Inconnu
<b>Prix</b>	22,00 €



PIPSa propose des pistes d'utilisation pour cet outil

### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

Livre de 121 pages

#### [Animer des parcours de santé pour les personnes âgées](#)

Auteur : Bruno Leloutre

Collection : Santé Social

Dunod, avril 2013

#### Concept :

Ce manuel s'adresse à tous les professionnels travaillant auprès des seniors. Il se présente comme un carnet de bord pour qui souhaite mettre en place des séances de "parcours santé" pour les personnes âgées.

Guide pratique et méthodologique, avec des fiches pour organiser les séances et réaliser intégralement son animation.

Au sommaire :

- 1-Qu'est-ce qu'une personne âgée ?
- 2-Présentation de l'activité gymnastique "parcours santé"
- 3-Présentation des échauffements
- 4-Présentation des jeux de ballon
- 5-Fiches de séances de gymnastique.

#### Objectifs

- Construire des séances de gymnastique douce pour seniors
- Prévenir les chutes et travailler l'attention

#### Conseils d'utilisation

Voir l'onglet "[Pistes d'utilisation](#)".

#### Bon à savoir

Page de [commande](#) chez l'éditeur.

#### Où trouver l'outil

**Chez l'éditeur :**

DUNOD

11 rue Paul Bert

92240 - Malakoff

France - [nagaillard@dunod.com](mailto:nagaillard@dunod.com)<http://www.dunod.com>**Dans les centres de prêt :**

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers

+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilene@clpsverviers.be](mailto:s.vilene@clpsverviers.be)<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme

+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur

+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)<http://www.clpsnamur.be>

Centre de ressources documentaires provincial (Namur)

+32 (0)81 77 67 29 – 77 67 99 - [anastasia@province.namur.be](mailto:anastasia@province.namur.be)Catalogue : <http://anastasia.province.namur.be>

Bibliothèque pédagogique et d'animation Elisabeth Carter

+32 (0)2 279 59 30 - [bib.pedagogique@brucity.education](mailto:bib.pedagogique@brucity.education)[https://biblio.brussels/iguana/www.main.cls?surl=bruxelles\\_bibliotheque\\_elisabeth\\_carter](https://biblio.brussels/iguana/www.main.cls?surl=bruxelles_bibliotheque_elisabeth_carter)**Pistes d'utilisation**

---

**Description***Support d'animation / expression**Thème : techniques d'animation, activité physique**Support : livre*

Ce manuel pratique, à destination des personnes âgées en général et/ou des personnes âgées désorientées, propose de travailler différentes sphères telle que la sphère relationnelle, cognitive, l'équilibre... au travers de l'activité physique. Il vise ainsi l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être (tant physique que psychologique), de l'estime de soi et de l'autonomie de la personne âgée tout en gardant en tête la notion de plaisir.

Ce guide accompagne pas à pas le professionnel intervenant auprès d'un public de seniors (auxiliaire de vie, infirmière, aide médico-psychologique...) souhaitant aménager des séances de gymnastique douce dans le milieu de vie de la personne âgée (en institution ou à domicile).

Il détaille 6 jeux de ballon et 17 séances d'animations types (illustrées), composées chacune de 4 exercices dont le niveau de difficulté est croissant (le public cible et l'objectif sont indiqués à chaque exercice). Les différentes activités proposées et la manière dont elles sont agencées au sein d'un atelier sont tout à fait modulables. En préambule, des informations générales sur les particularités de la personne âgée, le rôle de l'animateur, les précautions et conditions préalables à l'initiation d'un parcours santé, la définition de l'espace-temps... sont dispensées.

**Comment l'utiliser**

En collectivité (homogénéité du groupe préférée) ou en individuel selon les exercices et l'objectif poursuivi.

Adapter les séances selon la pathologie des personnes.

**Public**

Personnes âgées

Personnes âgées désorientées

**Rôle de l'animateur**

Posture bienveillante, respect des limites et des capacités (physiques et cognitives) de chacun.

L'animateur doit être en mesure de pouvoir corriger les postures.

Nécessite la participation de l'animateur lui-même qui devra montrer ce qu'il faut faire avant chaque exercice afin d'être compris par tous.

### **Aménagement de l'espace**

Selon les séances proposées.

Idéalement, disposition en cercle lorsque l'utilisation est collective.

Un espace suffisant et du matériel (chaises, ballons, tapis de gym, plots, cerceaux...etc.) est requis dans le cas de séances collectives.

### **Temps d'appropriation**

Il est indispensable de prendre le temps avant d'initier une séance (pour la mise en place du parcours et l'adaptation de la séance au groupe) et de lire les premiers chapitres du manuel consacrés notamment aux caractéristiques physiologiques de la personne âgée, aux objectifs poursuivis pour chacune des activités ainsi qu'à la méthodologie de construction des séances.

### **A quel moment d'un projet ?**

Les séances proposées dans ce manuel peuvent s'inscrire dans un ensemble d'activités proposées dans le cadre d'un projet institutionnel.

De façon ponctuelle, pour générer une dynamique de groupe.

### **En quoi il est soutenant pour la promotion de la santé ?**

Ce manuel offre l'opportunité aux seniors, grâce à la pratique d'une activité physique, de maintenir ou de restaurer leur santé. La démarche est participative et permet également de préserver le lien entre les participants et de contrer l'isolement de la personne âgée institutionnalisée. Cet outil d'animation s'inscrit dans une prise en charge holistique de la personne âgée.

### **Temps de préparation :**



### **Points forts :**

Facilité d'utilisation. Niveau de difficultés des ateliers et durée pouvant être adaptés selon les capacités du groupe/de la personne. Séances "clés en main".

### **Points d'attention :**

Au vu du risque de chute, il conviendra d'adapter les exercices selon les personnes prises en charge et de discuter en équipe pluridisciplinaire (médecin, kinésithérapeute...) les capacités individuelles de chacun afin d'animer ces parcours santé en toute sécurité.

### **Sujets abordés :**

Attention – Equilibre – Lien social – Autonomie – Stimulation cognitive – Estime de soi

### **Complémentarité :**

[100 Fiches d'animation pour les personnes âgées](#)

**Date de l'avis :** 19 décembre 2017

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614063/animer-des-parcours-de-sante-pour-les-personnes-agees.html?export>

06-12-2024 09:46