



## 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 aux résidents des EHPAD la complexité des occasions de pratiquer des exercices physiques adaptés.

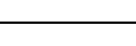
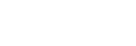
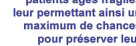
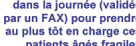
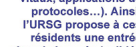
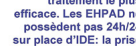
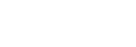
C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mettre en place le projet « Age en mouvement ». Il s'agit de permettre aux personnes âgées dépendantes des exercices destinés à maintenir leur autonomie physique.

L'initiative, qui fait partie intégrante du projet de vie des EHPAD, est un outil de gestion 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 acceptant 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 pratiquer des activités plus exigeantes. C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mettre en place le projet « Age en mouvement ».

**2 - Les animateurs :**  
 Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience de l'animation et qui ont une formation de base en animation. Ils sont accompagnés par des professionnels de la santé (médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, etc.) pour assurer la sécurité des participants.

**3 - Les techniques d'évaluation de l'impact :**  
 La séance d'initiation au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. L'objectif est de permettre aux participants de découvrir les bienfaits de l'activité physique et de maintenir leur autonomie physique.

**4 - Les précautions :**  
 L'accord des familles et l'avis du médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est recommandé d'effectuer au moins un élément noté au cours de chaque séance car on évalue ainsi le niveau de vigilance des participants.

**5 - Les précautions :**  
 Quant on fait faire des séances d'initiation au mouvement à des personnes âgées, il faut être très attentif à leurs articulations. Il faut veiller à ce qu'elles ne soient pas blessées. Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**6 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**7 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**8 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**9 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**10 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**11 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**12 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**13 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**14 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**15 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**16 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**17 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**18 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**19 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**20 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**21 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**22 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**23 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**24 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**25 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**26 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**27 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**28 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**29 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**30 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**31 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**32 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**33 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**34 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**35 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**36 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**37 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**38 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**39 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**40 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**41 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**42 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**43 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**44 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**45 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**46 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**47 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**48 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**49 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**50 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**51 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**52 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**53 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**54 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**55 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**56 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**57 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**58 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**59 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**60 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**61 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**62 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**63 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**64 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**65 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

**66 - Les précautions :**  
 Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est recommandé de leur montrer des caractéristiques qui leur permettent de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique.

**67 - Les précautions :**  
 Il est également recommandé de protéger le rachis (des convalescents ou fatigués). Il est en outre recommandé de faire des activités pour éviter de provoquer des vertiges.

### METHODES

**Le déroulement d'une séance-type :**  
 La séance se déroule en plusieurs temps :

**L'accueil :**  
 C'est le moment pour s'installer, discuter. Certains exercices peuvent être faits assis ou en hauteur.

**L'entraînement ou l'entraînement :**  
 - brouter les mains  
 - brouter les articulations  
 - faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins  
 - pianoter/ventiler avec les doigts  
 - faire des pressions sur le bras/flexion/extension des bras  
 - 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  
 - enrouler la tête de façon très lente, regarder sur le côté  
 - lever 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 mobiliser/ventiler le pied qui dans son dos  
 - imaginer que l'on a un armoire sur la tête puis s'étirer  
 - lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en levant.

**Le corps de la séance :**  
 - faire travailler la courbe  
 - lever les bras, les jambes, avancer 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'arc, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits arcs avec les bras scindés tendus  
 - être 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  
 - chiffrer son journal avec les doigts  
 - lever sur des élastiques  
 - attraper une balle par terre, pieds nus  
 - pousser un ballon gonflable avec un ballon rempli d'eau des deux côtés avec des bouteilles en plastique contenant du riz ou des petits sautoirs.

**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, lumbaires contre une chaise, piano du pied... et étirements.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

