

4. Le volley avec un ballon de baudruche :

Les résidents, disposés en cercle, se font des passes en tapant dans le ballon avec leurs mains. Le jeu consiste à se faire un maximum de passes sans que le ballon tombe au sol.

Ce jeu peut se transposer en basket ou en tennis, avec respectivement une balle en mousse ou une balle de tennis. En appelant une personne et en lui envoyant la balle avec plus ou moins un rebond, cet exercice permet de faire un travail de mémoire et de coordination bouche/bras mais également de réflexe pour rattraper la balle. Plus les résidents sont à l'aise, plus l'exercice peut s'accélérer et devenir plus compliqué.

L'objectif de ces jeux est de créer un moment de convivialité et d'entraide dont le thème central est l'activité physique.

L'activité en milieu aquatique s'adresse à toutes les personnes âgées et encore plus à celles en surpoids et à mobilité réduite car il est plus facile de se mobiliser dans l'eau. Cela peut se traduire par de l'aquagym, de la gym douce, de la natation... Les exercices sont à adapter en fonction des capacités des résidents.

Les éducateurs d'Activité Physique Adaptée sont les plus à même à animer ces activités. Tels que les médecins, aides-soignants, infirmiers, kinésithérapeutes, cuisiniers ou encore diététiciens, les éducateurs apportent leur spécificité dans la prise en charge multidisciplinaire de la personne âgée. Chaque professionnel a donc son rôle à jouer.

Sources :

- Hautes Autorités de Santé
 - <http://www.mangerbouger.fr/pro/sante/agir-20/definitions-types-d-activite-intensite-et-mesure/intensite-et-mesure-de-l-activite-physique.html> (mesure de la dépense énergétique)
 - http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/ (reco. AP)
 - <http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Bougez-plus-a-tout-age/Seniors> (reco. AP)
 - http://geriatrie-albi.com/exercice_physique_Gasnier_2016.pdf (bénéfices AP)
- Ferry M., Alix E. et al. Nutrition de la personne âgée. Masson 2004; 81-85.
- Les exemples d'exercices ont été proposés par Valentin Moulin, éducateur d'Activité Physique Adaptée.

MAJ : 19/02/2021



L'activité physique adaptée à la personne âgée

LINUT (Centre Ressources Nutrition Nouvelle Aquitaine)

Résidence L'Art du Temps - 16, rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36 - Fax : 05 55 78 64 37

contact@linut.fr

www.linut.fr

DEFINITION

L'Organisation Mondiale de la Santé définit l'activité physique par **tous les mouvements produits entraînant une augmentation de la dépense énergétique**. Le terme d'activité physique adaptée provient du fait que l'on va rendre accessible toutes les activités physiques à tout le monde y compris chez la personne âgée.

Selon la Haute Autorité de Santé, l'activité physique intervient dans la prévention de nombreuses maladies chroniques comme le diabète, l'obésité, les pathologies cardio-vasculaires.

Chez la personne âgée, elle joue un **rôle important dans le maintien de l'autonomie** en impactant la quasi-intégralité de l'organisme. Elle est considérée comme une prise en charge thérapeutique à part entière et trouve donc **sa place dans la prise en charge multidisciplinaire**.

LA BALANCE ENERGETIQUE

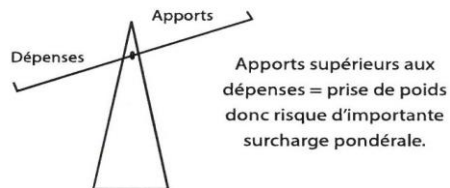
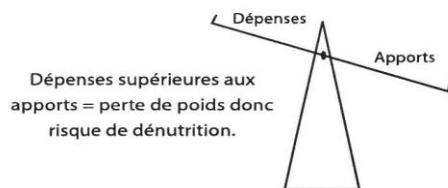
La diététique et l'activité physique sont très fortement liées entre elles, notamment grâce à ce que l'on appelle **la balance énergétique**.

Elle représente **l'équilibre entre les apports énergétiques** (liés aux prises alimentaires) **et les dépenses énergétiques**



La balance est équilibrée quand les apports sont équivalents aux dépenses. Mais elle peut être déséquilibrée soit en faveur des apports, soit en faveur des dépenses perturbant l'équilibre du corps de deux façons :

- Un déséquilibre en faveur des apports entraîne une prise de poids. En l'absence d'activité physique, la prise sera essentiellement de la masse grasse.
- Un déséquilibre en faveur des dépenses entraînera une perte de poids et principalement de masse musculaire en l'absence d'activité physique. Cela contribue à diminuer l'autonomie de la personne et à favoriser sa dénutrition.



■ Atelier équilibre pour la prévention des chutes

Parcours moteurs impliquant de légers déséquilibres (*passage d'obstacle un pied après l'autre sans se tenir, marche sur un sol instable*).



Il est possible d'utiliser la console de salon Wii Balance au sein d'un atelier équilibre afin d'apporter une touche ludique à l'activité et donner envie aux résidents de recommencer. Un atelier chute **permet également d'apprendre aux résidents la meilleure façon de se relever en cas de chute**.

Grâce à ces exercices, il a été observé une amélioration du temps de marche ainsi qu'une plus grande autonomie pour se relever, notamment sur des résidents ayant chutés précédemment.

■ Travail de mobilisation, de précision et de coordination sous forme de jeux

Selon les capacités physiques des personnes, il peut être proposé :

1. Le tir à l'arc, à l'arbalète ou à la sarbacane, sur une cible à plus ou moins longue distance :

Chaque personne dispose d'un nombre de tirs prédéfinis. On calcule le score total final pour déterminer le nombre total de points.

2. La boccia (ou pétanque avec des balles en plastique) :

Ce jeu peut se dérouler par équipe à la façon du jeu traditionnel ou alors en individuel sur le même principe de cible et de score. Cette activité peut se faire en étant debout ou assis. Elle peut être adaptée à des personnes à très faible mobilité. On y intègre alors une rigole dans laquelle les résidents déposent la balle qui va ensuite rouler jusqu'à la destination souhaitée.



3. Le hockey avec balle sur chaise ou debout :

Les résidents se disposent en cercle autour d'une chaise et essayent de faire passer la balle sous les pieds de celle-ci. En les disposant ainsi, la balle est envoyée en direction d'un autre résident. Cela permet d'impliquer constamment chaque résident. Il est possible de faire des équipes en scindant les résidents sur les demi-cercles ou une personne sur deux. Le temps d'exercice peut être déterminé sur un score. Par exemple, le jeu s'arrête lorsqu'un résident ou une équipe fait passer 3 fois la balle sous la chaise. Le hockey peut également se transformer en un curling avec une cible au sol.

