

# La fragilité dans tous ses états : bien vieillir en mouvement

clariane

## Introduction / Objectifs

Donner l'opportunité aux personnes âgées de pratiquer une activité physique adaptée (APA) pour encourager une meilleure autonomie et réduire les fragilités

- Adapter la pratique aux problèmes de santé de chaque participant
- Prévenir les chutes en préservant la masse musculaire et en améliorant l'équilibre et la coordination
- Rompre l'isolement social par la pratique de groupe
- Renforcer l'image positive de soi en mettant en valeur les capacités préservées de chacun

## Contexte

Depuis plus de 8 ans l'établissement Korian La Loubière a instauré une dynamique autour des activités physiques adaptées. Au départ, tennis dans un club de proximité, escrime, mini golf. Actuellement nous proposons de la zumba et du handfit en lien avec la filière sport santé d'un club de handball féminin professionnel.

## Matériels et méthode

Promouvoir l'activité physique par l'intervention de professionnels du monde sportif spécifiquement formés avec du matériel adapté et sécurisé en caractérisant les modalités d'interventions (jeux d'adresses, réflexes, zumba adapté, yoga sur chaise, handfit) et en précisant les conditions de mise en place : adaptabilité à chaque participant.

## Résultats

**Sur les résidents** Les bienfaits physiques et fonctionnels sont largement démontrés. La cognition avec la planification des tâches et la mise en place de stratégie est aussi stimulée. Le ressenti de bien être et de satisfaction du résident en fin de séances est bénéfique à leur estime de soi, leur représentation corporelle et leur humeur. L'APA participe au maintien de l'autonomie en permettant une approche de la personne dans sa globalité et valorise les capacités restantes

### Sur les professionnels

Evolution des pratiques professionnelles  
Implication et participation des professionnels : accompagnement des résidents en dehors du soin

**Sur l'établissement** : Intégration d'une dynamique structurée autour des APA ; ouverture et visibilité sur le territoire : partenariat

## Pistes d'amélioration et perspectives

Elargir cette pratique à plus de résidents en diversifiant l'offre en recherchant de nouveaux partenariats auprès des structures sportives du territoire (tennis natation).

Prendre contact avec la filière STAPS de l'université pour étudier la possibilité d'être terrain de stage aux étudiants de la filière APA ou pour organiser une journée d'immersion en EHPAD avec certains étudiants.

S'entourer et développer une collaboration structurée avec le monde du sport pour promouvoir une culture de la mobilité et des capacités préservées.

