



Un Parcours moteur adapté pour faciliter la rencontre dans un établissement d'hébergement collectif ou une résidence intergénérationnelle

POUR QUI

- Pour les personnes seniors et personnes en situation de handicap
Maintenir leur autonomie physique le plus longtemps possible ;
Lutter contre les problèmes liés au vieillissement ou au handicap : perte d'autonomie, risque de chute, isolement, perte de confiance en soi ;
Créer des liens entre les résidents afin qu'ils ne restent pas isolés dans leurs chambres ;
Pouvoir faire de l'exercice physique en autonomie.
- Pour les soignants (kiné, psychomotricien, aide médico psychologique...)
Stimuler la personne avec de nouveaux exercices ;
L'inciter à sortir à l'extérieur ;
- Pour les familles de personnes hébergées
Accompagner à l'extérieur son ainé(e) ;
Mobiliser les enfants pendant la visite.
- Pour les personnes âgées, en situation de handicap... habitant à proximité
Profiter de l'équipement ;
Permettre la création de lien avec le quartier ;
Faire connaître l'établissement.

POUR QUOI

Permettre la pratique d'activités physiques d'entretien diversifiées ;
Compléter une rééducation fonctionnelle ;
Stimuler les échanges entre les résidents, leur famille, le personnel de l'établissement et leur famille et les habitants dans les alentours ;
Créer des liens plus forts entre les générations.

COMMENT

Réserver un espace extérieur, penser son accessibilité (déambulateur, fauteuil roulant...), prévoir un sol stabilisé peu sensible aux intempéries, aménager des mains courantes de l'établissement jusqu'au parcours et au long du parcours ;
Consulter les fournisseurs et repérer les agrès souhaités en fonction des objectifs fixés. Il existe près d'une soixantaine d'agrès différents, en bois ou en acier, visant la mobilité des jambes et des bras, la coordination, l'amplitude articulaire, la préhension fine, l'équilibre... Il faut un minimum de 4 à 5 appareils sur un îlot pour permettre convivialité et émulation en même temps.

On peut y ajouter des appareils utilisables par les adultes comme par les enfants (en prenant en compte les mesures de sécurité spécifiques pour le jeune public) :

- *un labyrinthe à bulles (motricité manuelle) ;
- *un panier de basket à hauteur enfants et fauteuils roulants avec sac de récupération du ballon (permet de travailler les bras, la concentration, l'orientation...);
- *à la place d'une table de pique-nique classique une table «de socialisation» avec des sièges réglables et deux emplacements vides pour des fauteuils ;
- *des agrès accessibles aux enfants dès 4 ans pour faciliter des moments intergénérationnels ;
- * des bancs pour se reposer entre deux exercices.

Penser le parcours afin qu'il permette de faire le tour de chaque agrès mais aussi d'aller directement au suivant si on souhaite en éviter ;

Prévoir les panneaux indicateurs pour chaque agrès expliquant l'objectif de l'exercice et donnant la consigne d'exécution, voir une démonstration pour les non lecteurs ;
Organiser l'accompagnement sur le parcours par le personnel, les bénévoles, les kinés. Faire tester le parcours à tout le personnel en l'informant du rôle de chaque agrès ;
Réfléchir à l'ouverture du site à l'extérieur (les seniors du quartier ou de la ville, les résidents d'autres structures d'accueil du territoire (âgés ou en situation de handicap quel que soit leur âge, les élèves de classes spécialisés d'écoles primaires ou collèges...) pour permettre des rencontres.

COÛT ET FINANCEURS POTENTIELS

Il faut compter entre 5 000 et 10 000 € pour installer un parcours attirant, selon la nature du sol et les agrès souhaités. Les financeurs potentiels sont :

- La Carsat ;
- Le Comité national Coordination Action Handicap (CCAH) ;
- Les Mutuelles ;
- Les Fondations...

POUR EN SAVOIR PLUS :

Cette fiche a été réalisée à partir des expériences et avec l'aide de l'EHPA L'Orée du Bois à Lewarde (03 27 98 03 66) et du Foyer de vie ASRL - L'arbre de Guise à Seclin (03 20 16 39 34).