

## DANSE ET BIEN-ÊTRE EN ACCUEIL DE JOUR

### MUSIQUE ET BIEN-ÊTRE

Les ateliers proposés à l'accueil de jour du CIAS s'orientaient sur les ateliers chant ou écoute de musique. Proche du Conservatoire de Musique de Cholet, les bénéficiaires de l'accueil ont eu de nombreuses occasions d'être à l'écoute des élèves sur des temps de répétition ou de participer par des échanges intergénérationnels à des séances musicales proposées aux enfants du Multi accueil Dorémi, tout proche également de l'accueil de jour. L'observation des bénéficiaires sur ces temps musicaux a permis à l'équipe de professionnels d'orienter ses projets sur un temps musical, dansé permettant à des bénéficiaires de profiter de ces instants sans limite de mouvement à travers la danse. La baisse de mobilité accrue chez les bénéficiaires, la perte d'expression verbale ne pouvait que motiver ce projet. Ce besoin d'expression physique, d'écoute musicale et de danse est à l'origine de la création du projet et de sa mise en place.

### ORGANISATION DES ATELIERS

Pour mettre en place ce projet il a fallu trouver un professionnel adapté et tester le dispositif avec une première séance d'1h30. L'atelier de danse a ensuite été mis en place à raison de deux fois par mois pour assurer une régularité, observer une progression et pouvoir le proposer à des groupes différents dans la semaine. L'atelier était proposé de septembre 2022 à juillet 2023, soit 22 séances d'une heure.



L'agglomération du Choterais  
Ville Amie des Aînés depuis 2018  
Le Choterais (49)

### OBJECTIFS :

- Développer l'expression corporelle, la gestuelle par la stimulation générée par la musique.
- Maintenir les acquis de la conscience corporelle.
- Favoriser l'expression autre que verbale et développer la créativité par sa propre gestuelle.
- Permettre les échanges par la dynamique du groupe instaurée.
- Prendre du plaisir.
- Entretenir le tonus musculaire et travailler la coordination.
- Préserver l'image de soi positive.

### PRATIQUE :

- Ateliers de danse encadrés, deux fois par semaine (10 personnes max/atelier).
- Chant de bienvenue en début de séance.
- Mouvement simples, tirés du quotidien.
- Exercices de répétitions couplés à des exercices d'improvisation.
- Moment de détente, suivis d'échanges en fin de séance.

## CONTENU DES ATELIERS

Dans un premier temps, le professionnel encadrant prend le temps de faire connaissance et de créer le groupe afin de favoriser un sentiment d'appartenance et d'entrer ensemble dans le mouvement... Un chant de bienvenue favorise la constitution (du groupe de dix personnes maximum). Il est également nécessaire d'avoir un temps d'adaptation pour les personnes réticentes qui viennent rejoindre le groupe après quelques séances. Par exemple, certaines personnes peuvent être observatrices sans participer physiquement à l'atelier.

Il est proposé une musique, un chant (toujours le même), qui permet de favoriser le repère du début de séance.

Les mouvements proposés font partie du registre quotidien, base commune à toutes les cultures : donner, recevoir, jeter, ramasser, frapper, porter... L'objectif n'est pas d'apprendre une technique mais d'utiliser la base commune présente dans toutes les danses et dans toute forme de mouvement. Les mouvements sont épurés afin de les rendre accessibles. Ces mouvements et un rythme en pulsation permettent de s'approprier un espace donné, prendre des repères et se situer par rapport aux objets ou aux autres membres du groupe.

Le travail fonctionne par répétitions, ce qui permet de rassurer et de familiariser le sujet dans l'exploration de son action propre, de s'approprier le mouvement donné par l'intervenant et l'attention peut alors se porter sur la « coloration du mouvement ». Il y a cependant une partie d'improvisation, qui permet de développer l'imaginaire et de lâcher prise. Ainsi, chacun laisse libre cours à ses envies et se laisse porter par la musique, un sentiment de bien-être qui rassure et donne confiance en soi.

La voix est également sollicitée de différentes façons, lors de sons pour soutenir et accompagner le mouvement, ou lors de chants collectifs.

Enfin, un temps calme est proposé en fin de séance, à l'écoute d'une musique paisible, concentration sur la respiration, écoute du corps et du monde qui l'entoure, canalisation de l'énergie, les muscles sollicités se détendent, la respiration s'apaise...

## DES ATELIERS TRÈS BÉNÉFIQUES

Un temps d'échange est prévu à la fin de chaque séance afin de discuter des découvertes et des ressentis. C'est également l'occasion de raviver les souvenirs de danse, de rencontres, et de bals de la jeunesse. Les bénéficiaires sont apaisés, détendus et souriant après les ateliers. Ils sont particulièrement bénéfiques pour les personnes anxieuses, qui semblent reposées et plus calmes.

L'équipe du CIAS remarque des mouvements non-habituels chez des personnes qui redécouvrent une certaine mobilité, une certaine coordination des mouvements jusque-là oubliée. Les professionnels observent très bien les difficultés de l'image corporelle et les troubles de la coordination chez le bénéficiaire à troubles cognitifs, difficultés qui semblent disparaître le temps de cet atelier.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme l'Agglomération du Chotelais, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)

