

GYMNASTIQUE SENSORIELLE ET COLLECTE DE GESTES DE L'EXISTENCE

LA GYMNASTIQUE, UNE SOURCE DE BIEN-ÊTRE

L'Association Anou Skan a mis en place les ateliers de Gymnastique sensorielle et proprioceptive, qui permettent, dans un premier temps, de prendre soin de son corps par une activité physique adaptée visant l'amélioration proprioceptive et la mobilisation articulaire. De plus, les ateliers représentent aussi un temps spécifique pour la personne, son histoire et sa créativité. Ils lui permettent de puiser un geste important de son existence dans le matériau de sa mémoire, le partager, le raconter puis d'être filmé, afin de réaliser le montage d'une "Collecte de gestes de l'existence". Ce montage sera présenté lors de la restitution finale ouverte aux amis des participants. Les bénéficiaires de cette action sont des seniors âgés de 63 à 83 ans. La gymnastique sensorielle est un travail gestuel dynamique, fait d'enchaînements de mouvements simples mais inhabituels, effectués dans une lenteur relâchée. En développant la fluidité du geste et l'acuité de la présence, cette pratique permet de mobiliser ses articulations et son potentiel musculaire de manière adaptée, d'améliorer la proprioception et la gestion de l'effort, de s'engager dans les actions de façon plus globale et donc moins coûteuse en énergie, de façon plus présente, et avec davantage d'impact dans la communication.



Association Anou Skan
Lyon (69)

Ville Amie des Aînés depuis 2012
Fiche publiée le 17/11/2020

OBJECTIFS :

- Sensibiliser à la pratique d'une activité physique adaptée.
- Faire pratiquer cette activité dans le respect des spécificités des seniors leur permettant de sentir, découvrir et entretenir leur mobilité.
- Permettre un temps d'expression et de partage dans la bonne humeur.

PRATIQUE :

- Créer des partenariats. Informer les participants potentiels.
- Mettre en place les ateliers.
- Réaliser un montage vidéo.
- Coût financier global : 10 000 €

UNE BONNE ORGANISATION PEUT GARANTIR UN SUCCÈS

Pour la mise en place de ce projet, plusieurs étapes ont été nécessaires. Tout d'abord, une rencontre avec les partenaires éventuels a été organisée. Une fois le plan d'action concrétisé, des conférences informatives à destination des seniors ont été mises en place. Pour le bon déroulement des activités, un groupe de pratique a été constitué. La première phase de l'action a consisté en l'animation de 20 séances de deux heures, entre mai et décembre 2018. Ensuite, les gestes ont été collectés et filmés. A la fin de cette étape, le montage vidéo a été réalisé. Finalement, le projet a été restitué et évalué. La mise en œuvre de ce projet a été possible grâce au soutien de différents partenaires: le Centre social Quartier Vitalité de Lyon 1er qui a organisé 2 conférences informatives et a hébergé les 2 premières séances, la Ville de Lyon avec le soutien financier de l'association Anou Skan pour son fonctionnement général (sur la subvention de 2018, une cote part de 1000 € était réservée pour le projet) et la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie qui a financé le projet à hauteur de 10 000 € pour l'année 2018. La communication autour de ce projet a été réalisée via les moyens suivants : une lettre d'information aux adhérents de l'association, l'organisation des conférences informatives, une communication sur les réseaux sociaux et la diffusion de tracts. La principale difficulté rencontrée a été le manque de réponse d'un des partenaires visés; ce qui a amputé le budget réel du projet de 4 000€ par rapport au budget prévisionnel et a eu un impact sur la prise en charge du salaire des trois salariées engagées par l'association en charge du projet. A la création, le projet était prévu pour un groupe de 6 à 18 personnes de 60 à 79 ans. Dix-sept seniors se sont inscrits et engagés pour les 20 séances (13 femmes et 4 hommes, dont 1 de 83 ans). Cependant, après les trois premières semaines, trois personnes se sont désengagées pour diverses raisons. Les quatorze personnes restantes ont formé un groupe solide et motivé. Les ateliers ont toujours été très agréables et se sont déroulés dans une ambiance conviviale.

Les participants ont rapidement échangé leurs adresses et contacts et s'organisent entre eux pour se retrouver en dehors des ateliers afin de pratiquer les exercices. Ce projet a apporté aux personnes des outils de pratique d'une activité physique adaptée pour le quotidien. Cela leur procure du bien-être, renforce leur estime de soi, leur fait travailler la mémoire grâce aux enchaînements à se souvenir et leur permet une pratique en groupe dans une ambiance conviviale..



UNE PERSPECTIVE ENCOURAGEANTE

Le bilan est très positif et le projet sera reconduit en 2019. Les ateliers se sont terminés le 21 décembre 2018. Or, dès le mois de janvier, les participants ont souhaité organiser des séances mensuelles pour pratiquer ensemble, avant même de connaître la décision de la Conférence des financeurs pour l'année 2019. Une nouvelle fois, le projet sera soutenu à hauteur de 10 000 € en 2019, donc les ateliers reprendront avec un groupe de 20 seniors. Pour cette nouvelle année, il a semblé utile d'ajouter des ateliers d'écriture. En effet, pour les personnes qui ne sont pas familiarisées avec la gestuelle corporelle, l'écriture peut être un moyen d'expression et de créativité, plus accessible pour raconter des événements marquants de l'existence. Les textes pourraient être intégrés, lus ou écrits, dans le montage vidéo de la Collecte de gestes de l'existence.

APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Lyon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : contact@rfvaa.com

