

## 30' POUR RESTER EN FORME

### REPRENDRE UNE ACTIVITÉ

Au cours du confinement, les sorties étant réduites, nombre de seniors vivant en résidence autonomie ont eu une activité physique très limitée voire inexistante. Les animatrices ont pu observer une baisse d'autonomie chez certains, qui ont dû se réapproprier les gestes basiques comme la marche. Les activités proposées habituellement leur permettaient de maintenir lien social et activité physique. Ces dernières ont de fait, pris une autre forme pour respecter les mesures barrières de lutte contre le Covid-19. Pour pallier ces difficultés motrices des résidents, en lien avec le confinement, la directrice de l'EHPA a demandé la mise en place d'exercices de réveil musculaire que le CCAS a développé pour toucher tous les seniors tourangeaux.

### DÉFINIR L'ACTION

Lancée en juillet 2020, l'action a donc consisté en la création de quatre fiches techniques illustrées et accessibles à tous : "Réveil musculaire : 30' pour rester en forme".

Pour mettre en œuvre ce projet, il a d'abord fallu préciser les objectifs généraux et opérationnels, et élaborer l'échéancier du projet. Une fois les médias de diffusion et le rythme du programme déterminés, le CCAS a défini les moyens humains, matériels et financiers à mobiliser, ainsi que les critères et outils d'évaluation. Après validation hiérarchique, une recherche de prestataire a eu lieu, pour l'appui technique et l'interprétation pour des vidéos trainings.



Ville de Tours

Ville Amie des Aînés depuis 2019

Tours (37)

### OBJECTIFS :

- Prévenir la perte d'autonomie et favoriser le bien-être des personnes âgées
- Encourager la pratique d'une activité sportive adaptée, en fonction des capacités des personnes
- S'accorder du temps pour soi
- Éprouver du plaisir à se mobiliser

### PRATIQUE :

- Définition du projet : 4 fiches d'exercices publiées trimestriellement
- Choix d'un prestataire professionnel en activité physique adapté
- Elaboration des fiches et réalisation de vidéos démonstratives
- Publication des fiches

**Fiche n°1**  
juillet / Août / Septembre 2020

**CCAS**  
CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE TOURS

**RÉVEIL MUSCULAIRE**  
30 minutes pour rester en forme !!!

*Détendez-vous et octroyez-vous 30 minutes pour votre santé !  
Mettez votre musique préférée...  
Enfilez une tenue et des chaussures adaptées...  
Et préparez votre bouteille d'eau !*

En partenariat avec :  
**Siel Bleu** GROUPE ASSOCIATIF  
www.sielbleu.org  
et le Service Prévention Hygiène - Sécurité du CCAS de Tours

## CRÉATION DES FICHES

Les quatre fiches du programme sont composées d'une suite d'exercices, qui vont chacun solliciter et stimuler différemment les capacités physiques des seniors. Le programme, d'une durée de 30 minutes, s'organise autour de 16 étapes (échauffements, exercices, étirements). Il prévoit le travail de la respiration, de la souplesse, de l'équilibre, l'adoption de bonnes postures, l'activation des muscles en douceur, du renforcement musculaire et de la mobilité articulaire. Les exercices physiques au sein d'une même fiche peuvent avoir une organisation différente tant que les étapes sont respectées. Chaque fiche a un thème : l'équilibre, la respiration, l'automassage, et les bons gestes du quotidien.

Une fois le programme défini, il a fallu élaborer des maquettes avec le chargé de communication, et réaliser les vidéos avec le prestataire, un éducateur sportif en activités physiques adaptées. La réalisation des vidéos comprend la scénarisation des fiches, la contractualisation avec le prestataire, le tournage, le montage et le sous-titrage.

Les fiches ont ensuite été publiées dans le trimestriel du CCAS, 'Tours Anim' Seniors, à raison d'une par numéro. Les vidéos ont été mises en ligne sur le site et le Facebook du CCAS. Les fiches ont également été transmises aux équipes des résidences autonomie pour qu'elles puissent les animer en ateliers.

## DES OBJECTIFS ATTEINTS

Un questionnaire "1 mot, 1 phrase, 1 image" a été élaboré et publié dans le journal suivant chaque parution de fiche technique et diffusé auprès des résidents des résidences autonomie. Les résultats de ce questionnaire démontrent l'atteinte des objectifs. Les participants ont plébiscité la formule accessible et ludique qui leur a permis de pouvoir se mobiliser sur un programme dont la durée n'était pas excessive et des objectifs atteignables par le plus grand nombre. Ils ont partagé la satisfaction ressentie par cette mobilisation sur la durée et les effets des exercices proposés sur leur condition physique, leur mental et leur bien-être général. Nombre de partages d'expériences ont montré que les seniors s'étaient pleinement approprié le programme en l'adaptant à leur vie quotidienne. Actuellement, les vidéos cumulent 962 vues.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Tours, 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)

