



# Motricité en rythme

## Public cible :

Personnes âgées habitant en résidences autonomie et hors résidences

## Objectif(s) de l'activité :

- Prévenir les chutes et préserver l'équilibre,
- Mobiliser les capacités psychomotrices,
- Favoriser le maintien de l'autonomie, le bien-être et le bien-vivre des résident-e-s,
- Créer du lien et des échanges.

## Description de l'activité (et modalités d'inclusion et de participation) :

- Choix des percussions par les résident-e-s,
- Alternance apport théorique autour du rythme,
- Mise en situation pratique (effets du rythme et des sons sur le corps),
- Mise en mouvement des fonctions psychomotrices.

### Nom du responsable de la résidence autonomie

André Nèble, directeur du CCAS de La Ville de Libourne (33)

### Coordonnées du contact

Emmanuelle Fourcaud, chef de service du Parcours Résidentiel et Animation Senior :

Tel : 05.57.55.61.93

[residence-animation.senior@mairie-libourne.fr](mailto:residence-animation.senior@mairie-libourne.fr)

### Nom du référent de l'activité

Romain Renard

« Move your Psychomot »

14 Labrie

33330 Vignonet

05.57.74.07.74

[www.moveyourpsychomot.fr](http://www.moveyourpsychomot.fr)



Les caisses de retraite et Santé publique France aident les personnes âgées à bien vivre leur âge

## Moyens

**Budget total de l'action à titre indicatif:** 600 €

**Subvention(s) obtenue(s):** Forfait autonomie

**Partenaires financiers:** Le Département

**Intervenants:** Psychomotricien

## Modalités de mise en œuvre

**Lieu de l'activité:** Résidences autonomie Henri Moreau, le Carmel et Michelet

**Type de communication pour annoncer/valoriser l'activité:** flyer réalisé par le référent de l'activité + information par affiche + information individuelle donnée à chaque résident

**Durée de l'activité:** 10 séances d'1h30

**Niveau d'intervention géographique de l'activité:**

Sur la région (à vérifier avec le référent de l'activité en fonction de son planning d'interventions)

**Nombre de participants:**

Cet atelier s'adresse à toute personne senior qu'elle soit dépendante ou non ; la sensibilité musicale étant une des capacités les plus résistantes au passage du temps.

Cet atelier peut s'adresser prioritairement à des petits groupes de personnes (6 à 12 participants) mais il peut aussi s'adresser à un plus grand groupe de personnes non dépendantes.

**Temps de préparation de l'activité :**

Installation de la salle et de l'atelier si le référent n'a pas à aller chercher les participants : 15 minutes.

## Indicateurs d'évaluation

**Niveau de satisfaction des participants:**

La satisfaction varie en fonction de la résidence et de l'âge des participants.

Les plus jeunes (65/75ans) ont été plus constants dans l'activité.

**Outils mis en place pour évaluer:**

Questionnaire de satisfaction et feuille d'émargement pour évaluer la fréquentation.

**Mesure d'impact :**

- La participation régulière à cet atelier,
- Un partage avec soi et avec le groupe.

## Bénéfices et points forts de l'activité

- Un apport théorique sur ce qu'est un rythme et sur la communication non-verbale,
- Une mise en situation pratique centrée sur la conscience corporelle et l'exploration de la motricité,
- Des propositions d'exploration du rythme spontané, du rythme avec un certain cadrage, du rythme constructif ou participatif.

## Points de vigilance pour la mise en œuvre

- Atelier qui travaille sur le rythme et qui peut au départ dérouter les participants,
- L'utilisation des percussions peut avoir un a priori enfantin alors que l'objectif est de donner une dynamique, un élan par la mise en jeu du mouvement.

## Informations complémentaires

- L'atelier peut se faire assis,
- Il n'est pas nécessaire d'être musicien,
- Possibilité d'apporter son propre instrument.