

# Seniors en perte d'autonomie

**Présentation :** avec ce public senior, on parle bien de « badminton adapté », à ses caractéristiques (physiques, mentales, psychiques et environnementales) ; le badminton comme outil pédagogique et social, délocalisé de son terrain de jeu (gymnase) initial.

La pratique est basée essentiellement sur **les contenus du Minibad** : la maniabilité et la coordination (apprentissage gestuel) dans le but d'un maintien de l'autonomie, de la prévention des chutes, de l'échange (corporel, verbal, social)...

Sur un plan médical, il s'agit de seniors présentant des pathologies chroniques, associées ou non à une perte d'autonomie fonctionnelle plus ou moins marquée. La pratique ici sera une véritable « prise en charge thérapeutique » qui participera à l'amélioration de la santé, au maintien de l'autonomie et à la diminution de la consommation médicamenteuse ! Grossièrement, on parle de « badminton en EHPA/EHPAD », mais tous les seniors de cette « catégorie » ne sont pas forcément en établissement.

**Physiquement, ils peuvent marcher ou être en fauteuil roulant selon leur degré d'autonomie.**

Même à des âges très avancés, avec des personnes très dépendantes, la notion d'apprentissage de nouveaux gestes (ou de gestes perdus) doit être source de motivation pour le résident et l'encadrant : une planification est possible, voire indispensable pour faire évoluer « les joueurs ».



## ▶ CARACTÉRISTIQUES ET PROFIL PUBLIC (ENJEUX)

- **Le senior en perte d'autonomie** est essentiellement «résident» en établissement spécialisé type EHPA/EHPAD, mais aussi lieu de vie, maison de retraite, club CCAS...
- Plutôt 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> âge en perte d'autonomie.
- Il est demandeur d'activités (culturelles, sportives).
- Il est en recherche d'apprentissage dans une logique de maintien de l'autonomie, de l'aspect cognitif (apprentissage de nouvelles tâches) et du lien social (dans un cadre convivial).
- Ses capacités physiques et cognitives (perception, langage, mémoire, raisonnement, décision, mouvement...) sont très disparates d'une personne à une autre, qui demande une adaptation régulière de l'encadrant.
- Il présente souvent des pathologies associées, liées à l'avancée en âge.

Au delà du « degré » de dépendance, nous pouvons également distinguer différents types de publics de la façon suivante :

- Les personnes âgées disposant d'un bon état de santé général.
- Les personnes âgées souffrant de pathologies mentales (Alzheimer, Parkinson...).
- Les personnes âgées souffrant de pathologies physiques (Arthrose, Ostéoporose...).
- Les personnes âgées souffrant de pathologies physiques et mentales.



## PRÉCONISATIONS (PRINCIPES À RESPECTER)

Pour lutter contre la fragilité, il faut agir sur l'ensemble des composantes de la santé d'un individu. Il faut influencer de façon complète sur le maintien :

- de la force et de l'endurance musculaire,
- de l'amplitude et la flexibilité articulaire,
- de l'endurance cardio-vasculaire et respiratoire,
- de l'agilité et l'équilibre,
- **du cognitif et de la sensation de bien-être.**

A travers des situations mêlant le travail :

- de la mémorisation du geste,
- de l'ambidextrie,
- de la coordination,
- de la latéralisation,
- de l'appareil sensitif (ouïe, toucher et vue),
- du schéma corporel,
- de la précision,
- de l'activité en groupe (socialisation),
- de la capacité d'expression (culturelle).

Le contenu des exercices et des situations sera largement issu du Minibad du Dispositif Jeune. Toutes les situations sont adaptables selon le public.

Commencer par les situations facilitantes pour éviter les mises en échec.

En position assise (seniors en fauteuil roulant), les lancers sont intéressants mais les membres inférieurs peuvent être souvent sollicités tout de même.

De nombreux matériels peuvent et doivent aider à une meilleure réalisation des exercices et une variation intéressante : pompon, sac de riz, balle, ballon de baudruche, volants...



## POINTS DE VIGILANCE (À ÉVITER)

Pensez à avoir une bonne élocution (articulation, débit et ton) durant toute la séance.

Sur tous les exercices il faut veiller à l'intégrité physique des personnes. Il faut également faire attention à ne pas les réaliser avec trop de vitesse ou une trop grande amplitude.

Veillez à adapter les exercices en fonction des capacités de chacun afin d'éviter les situations d'échec.

Pensez à prendre des temps de pause entre chaque série permettant de revenir sur des situations dirigées vers le « cognitif ».

Chaque senior doit évoluer à son rythme, à l'intérieur de chaque exercice et sur la séance (ne pas se sentir pressé).

Tout comme les autres publics seniors, il ne faut pas confondre capacités physiques amoindries et infantilisation des contenus de séances. Le Minibad est seulement là pour adapter le badminton aux caractéristiques physiques.



# Seniors en perte d'autonomie



## PROPOSITION DE SITUATIONS

Les séances peuvent être scindées en 4 blocs, qui semblent indispensables pour ce public : un échauffement, de la motricité générale (équilibre, coordination), de la maniabilité et un temps d'échange.

L'utilisation des « blocs » peut évoluer en fonction des initiatives de l'éducateur et des capacités du résident. Les exercices/situations sont à répéter autant de fois que possible. L'objectif est d'exploiter au mieux le potentiel existant de la personne afin de prévenir la perte d'autonomie.

**« Moins on peut faire et plus il faut faire ce qu'on est capable de faire. »**

### BLOC ÉCHAUFFEMENT (10-15 mn)

**Principe** : il doit permettre à la personne d'entrer dans l'activité badminton, de la préparer au niveau musculaire et psychologique. Il doit aussi permettre de créer d'emblée une ambiance conviviale. L'échauffement doit être progressif, ludique et adapté. Attention à ne pas faire de trop grandes amplitudes et de gestes trop brusques au début. Il s'agit également d'un moment d'échange avec les personnes où nous pouvons tester leurs mémoires en leur posant des questions simples : Nom et prénom de l'animateur ? Ce qu'on a fait la séance précédente ? Etc

Présentation et consignes	Surveillance	Matériels
1 Marche en rond à leur rythme. Avec des variables (on change de sens, pas chassés, on bouge un bras, puis l'autre, on passe un projectile devant soi ou derrière soi).	A son rythme. Notion d'équilibre et de pose du pied à apporter.	Pompon, sac de riz, balle, ballon de baudruche, volants.
2 Marche libre dans un espace, on lance un projectile à qui on veut. Variable : quand je reçois le projectile j'annonce mon prénom, puis je dois par la suite annoncer le prénom de la personne à qui je l'envoie.	A son rythme. Rester attentif à tout et à tout le monde. Les personnes doivent toujours être en mouvement. Recevoir le projectile avec sa main raquette.	
3 Situation plume blanche et maniabilité : explication des différentes parties de la raquette puis réalisation des 5 ateliers du carnet maniabilité. Variables : les ateliers peuvent se faire assis, debout ou en marchant.	Chaque senior fait l'atelier à son rythme. Gestes courts. Prise de raquette.	
4 Situation utilisée plutôt en EHPAD avec un public qui ne peut pas se déplacer. Échauffement haut du corps, membres supérieurs et tronc : échauffement traditionnel des articulations (poignet, coude, épaule, bassin) puis travail sur les palmaires et les doigts : demander au senior d'ouvrir et fermer sa main droite puis faire la même chose avec la main gauche (30sec de chaque côté) ; faire la même chose avec les deux mains en même temps (30sec) et enfin alterner main gauche et main droite (30sec).		Pompon, sac de riz, balle, ballon de baudruche, volants, raquette.
5 Situation plutôt utilisée en EHPAD avec un public qui ne peut pas se déplacer. Mettre les seniors en arc de cercle assis et leur faire passer de main en main un ballon de baudruche, un pompon, un volant, une raquette avec un ballon de baudruche dessus, une raquette avec un pompon dessus et enfin une raquette avec un volant dessus. Variables : demander aux seniors quand ils reçoivent la raquette avec le projectile de faire un jonglage ; leur demander de lancer le projectile en l'air ; leur demander de passer le projectile d'une main à l'autre avant de le donner à son voisin.	Chaque senior fait l'atelier à son rythme.	

### BLOC MOTRICITÉ GÉNÉRALE (10-15 mn)

**Principe :** ces exercices permettent de travailler la coordination et la motricité générale, mais également d'entretenir la tonicité et une certaine force musculaire. Les mouvements globaux doivent respecter les amplitudes sans douleur.

Présentation et consignes	Surveillance	Matériels
1 Échelle d'agilité : marche simple; enchaînement pied gauche-pied droit-pieds joints; pied gauche-pied droit dans la même case; les deux pieds dans la même case puis les sortir d'un côté, les remettre et les ressortir de l'autre côté ; avancer de deux cases et reculer d'une.	A son rythme. Notion d'équilibre et de pose du pied à apporter.	Échelle d'agilité.
2 Marche libre dans un espace, on lance un projectile à qui on veut. Variable : quand je reçois le projectile j'annonce mon prénom, puis je dois par la suite annoncer le prénom de la personne à qui je l'envoie.		Plots, pastilles, raquette, projectiles.
3 Situation de lancers : demander aux joueurs de lancer à la main un projectile dans une cible. La cible peut être un cerceau, une affiche, une zone au mur, un espace délimité par des plots. Variables : lancer en main haute ou en main basse, varier la distance, mettre les seniors assis ou debout, faire tomber les boîtes de volants, varier les projectiles (pompons, volants, sacs de riz et balles souples).	Chaque senior fait l'atelier à son rythme. Prise en main du projectile ; en main haute lancer au dessus de la tête et mettre les joueurs de profil.	Projectiles, cerceau, affiche, plots, boîtes de volants.

### BLOC MANIABILITÉ (10-15 mn)

**Principe :** ces exercices ont pour but de favoriser l'échange entre les personnes, de les réunir autour de la notion de duo. « L'amusement » est mis en avant et permet aux personnes présentes de se relaxer et de rigoler.

Présentation et consignes	Surveillance	Matériels
1 Jonglage avec différents projectiles. Variables : faire un petit (P) puis un grand (G) ; 2P-2G ; 1P-2G ; 2P-1G. Faire trois jonglages puis amortir le projectile sur la raquette ; jongler en coup droit puis en revers puis faire l'essuie-glace. Proposer les situations en position assise ou debout et varier les projectiles du plus lent au plus rapide (ballon de baudruche-pompon-volant en plastique-volant en plume) ; délimiter une zone avec des plots.	Prise de raquette, mise à distance par rapport au volant, gérer la vitesse et la hauteur du projectile. Notion d'équilibre.	Projectiles, raquette, plots.
2 Situation de mitrailleuse : en main haute ou en main basse, varier les positions du joueur (assis ou debout), varier les projectiles, varier les cibles.	Prise de raquette, à son rythme. Notion d'équilibre.	Cibles, projectiles, raquette.
3 Situation de services sur cibles : plutôt préconiser en revers, varier les projectiles, varier les cibles (verticales ou horizontales).		Projectiles, cerceau, affiche, plots, boîtes de volants.

### BLOC ECHANGES (10-15 mn)

**Principe :** ces exercices ont pour but de favoriser l'échange entre les personnes, de les réunir autour de la notion de duo. Sur ce moment d'échange nous pouvons refaire travailler la mémoire en leur demandant de restituer les différents exercices de la séance. Nous pouvons également leur demander lesquels ils ont le plus appréciés.

Présentation et consignes	Surveillance	Matériels
1 Échange entre les seniors en variant les projectiles, les distances, les positions. Ils sont plutôt en situation de duo, de coopération.	Notion d'équilibre, prise de raquette, réactivité, prise d'informations.	Raquette, projectiles.
2 Les seniors jonglent contre le mur. Variables : utiliser des projectiles différents et le faire en duo.		
3 Situation d'échanges dirigés avec l'éducateur. Variables : les projectiles, la position, en tournante, à plusieurs.		



# Seniors en perte d'autonomie



## RENCONTRES SPORTIVES ET CONVIVIALES

### RENCONTRES INTER-ÉTABLISSEMENTS

Sur une date en fin de cycle, accueillir les résidents au club pour faire une journée conviviale à travers les différents ateliers réalisés lors des séances.

A partir de 2 établissements, c'est un moyen de créer des projets qui ont plusieurs avantages :

- solliciter l'intérêt de tous et la motivation des adhérents;
- permettre aux adhérents de sortir des établissements pour faire le lien avec le gymnase;
- planifier une progression et avoir un but d'apprentissage;
- favoriser la dynamique locale générale et accueillir de nouveaux partenaires.

### PARTICIPATION À LA VIE DU CLUB

L'échange inter-générationnel est un élément important pour ce public senior. Si le badminton peut être délocalisé du gymnase classique, le résident peut également, au cas par cas, être amené à sortir de son lieu de vie.

C'est pourquoi il est intéressant d'envisager de faire des rencontres entre les jeunes du club et ces seniors, dans l'établissement mais aussi au gymnase :

- organisation d'une journée d'échange multi-activités;
- mise en valeur des ateliers badminton lors des inter-clubs.

Si possible, intégrez ces seniors à la vie du club (invitation, voire organisation, au tournoi annuel du club) et ils vous le rendront !

