



Séance GymSANA

Pour le maintien d'un niveau de mobilité,
d'autonomie et de santé des résidents

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès du médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.

Pour un suivi personnalisé avec d'autres fiches au sein de votre établissement,
n'hésitez pas à nous contacter : info@gymsana.be

Guide des bonnes pratiques

Ce document a pour objectif de vous accompagner dans la mise en place d'activité physique avec vos résidents.
Il reprend les étapes d'une mise en place saine et sécuritaire dans le respect des mesures actuelles.

Étapes 1 : Je viens de recevoir la séance, que faire avec ?

- ▶ **Premièrement, définir à qui s'adresse la séance et quelles sont les contraintes.**
Séance microgroupe ou individuelle ? Qui se charge d'être « l'animateur » ? etc..., ce travail est à réaliser en lien avec l'intervenant GymSANA de votre établissement.
- ▶ **Ensuite, organiser l'emploi du temps.** Quels sont les créneaux disponibles dans la semaine pour mettre en mouvement les résidents ? Si vous faites des accompagnements en individuel, combien de temps est-il possible de consacrer à chaque personne ?
- ▶ **Les séances nécessitent peu de matériel.** Tous les objets utilisés sont pour la plupart présents dans la chambre des résidents. Sinon l'exercice sera proposé en facultatif (ex : besoin d'un ballon).

Étapes 2 : C'est le jour de la séance, quelles sont les règles à respecter ?

- ▶ **Pour commencer pas d'inquiétude, le mot d'ordre est « ADAPTATION ».** Si quelque chose ne fonctionne pas, ce n'est pas grave, passez à l'exercice suivant. Vous pouvez aussi être créatif et rester à l'écoute des idées qui vous viennent à l'esprit, tout en veillant à la sécurité.
- ▶ **Restez à l'écoute de vos résidents.** Ils sauront vous dire si un exercice est trop difficile. S'ils n'y parviennent pas, l'essentiel est de faire de son mieux.
- ▶ **Attention à ne pas atteindre le pallier de la douleur.** Une douleur signifie que l'exercice fait plus de mal que de bien. A ce moment-là, proposez à la personne de diminuer l'amplitude de son mouvement. Ou tout simplement de frictionner la zone concernée par l'exercice, afin de détendre la partie du corps en souffrance.
- ▶ **Veillez aussi à votre environnement.** Pas trop de bruit pour privilégier la concentration, des appuis sûrs auprès des résidents pour l'exercice d'équilibre, etc... encore une fois, en cas de doute, contactez l'intervenant GymSANA.
- ▶ **N'hésitez pas à mimer l'exercice** pour apporter un support visuel à la consigne, cela facilitera la compréhension et la bonne réalisation de l'exercice.

Étapes 3 : La séance est finie. Faisons un retour sur la séance !

- ▶ **Nous restons disponibles pour vous, même si nous ne sommes pas présents physiquement.**
Pour vous accompagner et répondre à l'ensemble de vos questions. S'il y a la moindre contrainte que vous n'arrivez pas à surmonter, envoyez un mail, un sms ou un appel téléphonique.
- ▶ **Tenez-nous informés !** Nous serons ravis d'avoir de vos nouvelles, celles de vos résidents, afin de reprendre au mieux une fois les mesures de protection levées.

