

INTERVENTION D'ESCRIME EN ETABLISSEMENT D'HEBERGEMENT POUR PERSONNES AGEES DEPENDANTES (EHPAD)



Un EHPAD se définit comme une maison de retraite médicalisée, dotée de l'ensemble des services afférents tels que la restauration, les soins médicaux et les assistances soumises à agrément. Les EHPAD peuvent accueillir des personnes autonomes à très dépendantes (pathologies chroniques).

L'objectif de notre action est de repousser la perte de l'autonomie en maintenant une activité physique régulière, et maintenir le lien social. Pour les seniors, les facteurs analysés portent sur :

- *Travail de motricité pour maintenir et regagner de la coordination, et de l'équilibre.*
- *Travail de la mémoire (à travers des exercices d'enchaînement d'actions).*
- *Travail de socialisation grâce à une pédagogie collective.*



Halle des Sports de Ma Campagne – 41 rue La Croix Lanauve 16000 Angoulême
Téléphone 05 45 38 97 22 – salle-d-armes-taillefer@orange.fr
<http://www.salle-taillefer-escrime.fr>
N° Siret 78117111100037

Travail de la motricité :

Pour l'Escrime des seniors, des exercices basés sur l'exploitation des habilités techniques de la spécificité permettront de contribuer largement au développement de la coordination, de l'équilibre, de l'orientation spatio-temporelle. Autant d'éléments susceptibles de renforcer nos seniors pour une meilleure qualité de vie générale. N'oublions pas que pour cette catégorie, l'enseignement a pour objectif premier d'exploiter le maniement de l'arme comme un moyen de lutter contre la dépendance physique. La réalisation d'exercices divers, parfois plus complexes que d'autres, favorisera une progression corporelle qui contribuera à l'épanouissement de nos seniors au quotidien.

Travail de la mémoire :

Pourquoi peut-on parler de travail de mémoire ?

Les exercices proposés en « Escrime Senior » vont, par exemple, exiger de notre pratiquant un enchaînement de mouvements permettant la réalisation d'une chorégraphie. Le senior doit, et c'est fondamental, s'obliger à remplir le contrat imposé par l'enseignant. Il stimule ainsi sa capacité de mémorisation dans un premier temps, puis augmente, dans un second temps, ses capacités fonctionnelles pour une meilleure autonomie.

Travail de socialisation :

Dans un esprit de convivialité, la pratique en maison de retraite peut être un moyen de socialisation et de rencontres. La socialisation est le résultat d'une interaction entre les individus. Le rendez-vous hebdomadaire donne un objectif aux résidents, c'est un excellent objectif dynamique et attrayant. L'activité physique via l'escrime permet d'évacuer le stress quotidien, de s'épanouir et s'accomplir à travers l'activité tout en augmentant son assurance.



Chaque participant pourra améliorer son capital de santé sur le plan physique, mais aussi et surtout au travers du maniement de l'arme (en matière plastique souple, sans danger), il fera travailler ses fonctions cognitives (intellect, mémoire), ses réflexes sur le plan locomoteur ainsi que sa capacité à coordonner des mouvements.

Halle des Sports de Ma Campagne – 41 rue La Croix Lanauve 16000 Angoulême
Téléphone 05 45 38 97 22 – salle-d-arms-taillefer@orange.fr
<http://www.salle-taillefer-escrime.fr>
N° Siret 78117111100037

Article :

Ils s'escriment pour leur santé

Une fois par semaine, huit résidents des Ehpad de La Source et des Jardins de La Garenne font de l'escrime. Pour l'équilibre, mais aussi pour faire travailler les mémoires défaillantes.

François GOUBAULT
fgoubault@charentelibre.fr

Tous les vendredis matin depuis la rentrée, c'est escrime après le petit-déjeuner pour huit résidents des Etablissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) de La Source à L'Isle-d'Espagnac et des Jardins de La Garenne à Angoulême. L'animation a lieu en alternance dans l'un puis l'autre des structures gérées par la Mutualité de la Charente. L'activité peut surprendre. D'autant qu'elle s'adresse à des femmes et des hommes de 70 à 90 ans en perte d'autonomie. «*Ils souffrent de difficultés motrices ou de troubles de la mémoire et de la compréhension*», ajoute Charles-Henri Bouyer, dit Charly, l'éducateur sportif spécialisé qui les accompagne. Un maître d'armes professionnel, Jérôme Georges, salarié de la Salle Taillefer, le club d'escrime d'Angoulême, prend en main le groupe.



Sous les conseils du maître d'armes Jérôme Georges, Paulette et les autres résidents font de l'escrime ludique. Photos Renaud Joubert

«*Avec des fleurets en plastique dont on sert avec les débutants de 5-6 ans, plus légers et moins traumatisants*», précise le jeune homme. Pas question non plus de porter l'atirail complet du parfait petit tireur, avec plastron et masque grillagé.

Un toucher, une victoire

Comme pour de vrais compétiteurs, la séance commence par un échauffement. On sent vite que la

compréhension des consignes n'est pas toujours facile. Qu'importe, chacun y va à son rythme, avec ses moyens. Alain par exemple, atteint de Parkinson, est obligé de tenir le fleuret en plastique des deux mains pour le stabiliser dans l'espace.

«*Allez, on fait plusieurs cercles avant de toucher le masque posé sur le dossier de la chaise*», lance Jérôme Georges. Si Georges s'en sort comme un chef, c'est moins facile pour Paulette. Elle finit en-

fin par appliquer la consigne. Timides applaudissements dans les rangs pour saluer la victoire de Paulette sur elle-même. «*Grâce à ces exercices, ils travaillent à la fois leur équilibre et leur dextérité*», souligne Charly Bouyer en rappelant que lors de la première séance, tous ont eu droit à la présentation des vraies armes de l'escrime: fleuret, épée et sabre. «*L'occasion de leur faire évoquer leurs souvenirs de films ou de romans de cape et d'épée*», glisse l'éducateur sportif.

Au gré des exercices, plus ludiques les uns que les autres, chaque touche réussie à la pointe du fleuret en plastique, que ce soit pour Joan, Paulette, Jean-Jacques, Guy, Henri, Alain, Annie ou Georges, est une victoire. Comme ce retour à sa chaise en marche arrière réussi par Jean-Jacques. Après trois quarts d'heure d'efforts, la séance s'achève. Au second semestre, le maître d'armes animera des séances réservées cette fois à des résidents valides. Comme ceux qui participent chaque jeudi matin à l'animation cheval au centre équestre du Bercail à Saint-Yrieix.

Georges, 79 ans

« J'aimerais bien de vrais duels »



«*Plus jeune, je faisais de la gymnastique. J'en ai même fait au sein des Pompiers de Paris. Ensuite, j'ai continué à faire des démonstrations au club de Saint-Cybard. L'escrime, que je ne connaissais pas avant ces séances, me plaît bien. Mais ce n'est pas assez sportif pour moi ! J'aimerais bien faire de vrais duels. Là, c'est juste pour chatouiller...*»

Annie, 72 ans

« Ça change des autres animations »



«*L'escrime ? Oui, oui, j'aime bien la musique, les fleurs et les gentils messieurs. Je n'avais jamais fait d'escrime, mais simplement de la gymnastique. L'escrime, oui, c'est amusant, mais avec des fleurets en plastique, ça se tortille ! En tout cas, ça change des autres animations, je m'amuse bien.*»

Halle des Sports de Ma Campagne – 41 rue La Croix Lanauve 16000 Angoulême

Téléphone 05 45 38 97 22 – salle-d-armes-taillefer@orange.fr

<http://www.salle-taillefer-escrime.fr>

N° Siret 78117111100037