

Présentation de l'Atelier

Séniors et Mouvements

Les transformations liées au vieillissement amènent à réinventer les chemins de mouvements et à en trouver de plus faciles favorisant le maintien de la mobilité et de l'autonomie.

A qui s'adresse cette activité ?

A toutes personnes, homme ou femme, qui perçoivent l'effet du vieillissement sur leur corps et leur mouvement au quotidien

A toutes personnes, ayant l'envie de participer à une pratique de renforcement musculaire, d'entretien physique ajuster à ses capacités et sans douleur

A toutes personnes, souhaitant continuer à solliciter ses capacités attentionnelles et de mémoire.

Les objectifs généraux de l'atelier :

- > Continuer à prendre du plaisir à être dans le mouvement
- > Maintenir ou retrouver une mobilité : marche, épaule, coordination occulo manuelle, bi-manuelle
- > Maintenir ses capacités physiques : renforcement musculaire et exercice cardio-vasculaire
- > Confort articulaire : préparation avant le mouvement et temps de récupération
- > Solliciter et entraîner son attention et sa mémoire
- > Améliorer son équilibre : travail sur la proprioception et les sens

La démarche :

La méthode **Séniors et Mouvements** s'adresse à des personnes ne voulant plus ou ne pouvant plus, aller au sol, y rester et se relever facilement. Les effets du vieillissement peuvent pour certains provoquer des douleurs articulaires empêchant le maintien de certains mouvements du quotidien.

Ainsi, cette pratique propose des exercices de renforcements musculaires tout en prenant en compte l'intégrité des articulations.

Le but est d'apprendre divers types de mouvements favorisant la mobilité sans douleur et en toute convivialité.

Chaque séance se réalise en alternant des exercices sur chaise, debout, en déplacement, avec différents types de matériel (ballon, foulard, écharpe, bâtons...)

Elle correspond à des personnes ayant des conditions physiques différentes, allant du très bons marcheurs aux personnes ne pouvant se déplacer que de quelques mètres.

En effet, les exercices proposés sont communs, tout en ayant la possibilité d'ajuster l'intensité et la durée en fonction des capacités individuelles. Chacun peut doser l'intensité de son mouvement en fonction de ses capacités

Ainsi, ces ateliers prennent en compte les spécificités individuelles tout en mettant en avant le collectif et les interactions entre les participants.

L'organisation :

Les séances durent 1h à raison 1 fois par semaine (hors vacances scolaires).

L'intervention devra se dérouler dans un lieu approprié à la pratique du corps en mouvement : une salle de plus de 60 m2. Elle doit être propre, chauffée, calme, avec une chaise pour chaque participant. Il sera demandé à chacun de porter une tenue confortable.

Pour les besoins spécifiques de l'activité, je fournirai le matériel : ballons, bloc, bâton...

Présentation de l'intervenante : Cécile Tassé

Je pratique la danse depuis l'âge de 4 ans et fais partie aujourd'hui d'un groupe de danseurs amateurs 'Le Groupe En Mouvement'. Pendant 15 ans, j'ai exercé en tant qu'éducatrice spécialisée. En 2017, j'ai choisi d'entâmer une reconversion professionnelle qui allie les deux fils rouges de mon parcours : l'**épanouissement de l'être** et le **mouvement dansé**.

Mes valeurs prédominantes sont la singularité de l'être, l'écoute de soi, la confiance en soi, l'expression de soi, **développer sa relation à soi pour soutenir sa relation aux autres et à son environnement**.

Aujourd'hui, **éducatrice somatique par le mouvement en Body mind Centering®**, j'anime des ateliers auprès de toutes les tranches d'âges. Je suis également formée à la méthode **Séniors et Mouvements**, de l'institut Blandine Calais Germain, qui a pour but d'entretenir l'aisance du mouvement en prenant en compte les spécificités du public vieillissant.

Contact

Cécile Tassé

06.69.41.63.38

bleunian@gmail.com