



## Présentation de l'Atelier

# Mouvement et Vitalité

### A qui s'adresse cette activité ?

Cette pratique peut correspondre à des hommes et des femmes adultes vieillissantes ayant une déficience intellectuelle, psychique et / ou sensorielle associée. Ce vieillissement peut conduire à :

- une perte de mobilité : marche, coordination oculo manuelle, bi-manuelle
- des problèmes d'équilibre : baisse du tonus musculaire et de la proprioception
- des pertes sensorielles : problème visuel, perte d'audition, hypersensibilité du toucher..
- une baisse de l'attention et la concentration
- une baisse d'envie et de motivation : déprime, repliement sur soi
- une émotivité plus exacerbée

Les transformations liées au vieillissement prématuré peuvent engendrer de l'anxiété. Il est donc nécessaire d'accompagner ces personnes à se réapproprier leur schéma corporel et à réorganiser leurs perceptions et leurs mouvements afin de reprendre confiance en eux et dans leur capacité à continuer à faire, même si cela veut dire « faire autrement ».

### Les objectifs généraux de l'atelier :

- > Prévenir le surpoids, l'apathie, le repliement sur soi
- > Susciter une envie et une motivation à s'investir dans une activité corporelle régulière
- > Retrouver un plaisir à être dans le mouvement
- > Maintenir ou retrouver une mobilité dans les gestes simples de la vie quotidienne.
- > Soutenir la confiance en soi et l'estime de soi

### La démarche :

Pour construire ces ateliers, je m'appuierai sur

- mes compétences d'éducatrice somatique par le mouvement en Body Mind Centering,
- la méthode Séniors et Mouvements de Blandine Calais-Germain,
- mon expérience en danse,
- mes connaissances de la déficience intellectuelle, de la trisomie 21 et de l'impact du vieillissement pour cette population

Nous mettrons en place des rituels à l'intérieur de la séance afin de favoriser le sentiment de sécurité et de confiance.

Il sera nécessaire de mettre en place une progression ajustée aux compétences des participant/es. Le but est qu'ils puissent percevoir leur évolution pour soutenir leur motivation et leur confiance en eux.

La proposition d'exercices ludiques utilisant du matériel tel que des ballons, tissus, bâtons... permet de favoriser leur plaisir à être, à faire et leur attention.

Si cela est pertinent, il sera possible de mettre en place des visuels de repérage de la chronologie de la séance ou des visuels soutenant la compréhension de la consigne.

4 orientations peuvent être données dans ces ateliers. Celles-ci peuvent être prises isolément ou être combinées :

- Revisiter et se réappropriier ses sens : vue, ouïe, toucher...
- Prendre conscience de sa respiration et retrouver une aisance respiratoire
- Entretien des capacités fonctionnelles des membres inférieurs et supérieurs
- Soutenir les systèmes nerveux et sensoriels : attention, mémoire, orientation

Par ailleurs, nous sommes tous des êtres uniques évoluant dans un environnement en relation avec les autres. Ainsi, le travail corporel permettra d'affiner sa relation à soi. Il sera soutenu par la dynamique de petit groupe permettant de consolider sa relation à l'autre.

Il n'y a aucune recherche de performance, chacun pourra explorer à son rythme, selon ses possibilités et ses envies.

### L'organisation :

Pour soutenir l'investissement des personnes et faciliter leur progression, il me semble important que cette activité soit mise en place de manière régulière : 1 fois par semaine, environ 36 à 40 séances dans l'année. En fonction des besoins du groupe mis en place, les séances pourraient durer 45 min ou 1 h.

L'intervention devra se passer dans un lieu approprié à la pratique du corps en mouvement : une salle d'environ 60 m2 ou plus. Elle doit être propre, chauffée, calme et permettre une pratique au sol confortable.

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

### Partenariat :

Il me semble important que des temps d'échange et de coordination soit défini avec l'équipe :

- pour présenter, préparer et adapter l'activité aux besoins spécifiques des participant/es,
- pour ajuster au cours de l'année les objectifs ou l'organisation
- pour évaluer l'appropriation de cette activité par les participants et leur progression

### Présentation de l'intervenante : Cécile Tassé

Je pratique la danse depuis l'âge de 4 ans. Depuis 2013, je fais partie du « Groupe En Mouvement », groupe de danseurs amateurs, organisé par L'Intervalle à Noyal sur Vilaine.

Lors de mon année à Montréal (2017), je découvre divers pratiques d'éducation somatique : *le continuum*, *le Mouvement Authentique*, *le Feldenkrais* ... Je choisis de me former en *Body Mind Centering* afin de devenir **éducatrice somatique par le mouvement**. (2017-2021)

Cette pratique, favorisant l'épanouissement de soi par le mouvement, correspond aux deux fils rouges qui ont jalonné mon parcours : **l'épanouissement de l'être et le mouvement dansé**.

En effet, **éducatrice spécialisée**, pendant 15 ans, mon choix professionnel s'est développé en parallèle de ma passion pour la danse. Mon élan d'accompagner les personnes à s'épanouir en lien avec leur environnement est toujours intact. 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, je m'investis dans la formation **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.

Association Bleuniañ  
33, rue Claude Debussy  
35 530 Noyal sur vilaine

Cécile Tassé  
06.69.41.63.38  
[bleunian@gmail.com](mailto:bleunian@gmail.com)