

ELABORÉ PAR UN COLLECTIF D'ERGOTHÉRAPEUTES



*Livret d'activités en  
ergothérapie  
Spécial Gériatrie  
2020*

LIVRET LIBRE DE DROIT, LA VENTE DE CE DOCUMENT  
EST INTERDITE.



# L'Ergothérapie pour aider dans l'Autonomie et l'Indépendance



Cette période de confinement nous oblige à **repenser notre quotidien et nos activités**. Notre métier d'Ergothérapeute étant étroitement lié à l'activité, c'est avec grand plaisir que plusieurs d'entre nous ont accepté de partager leurs travaux. Chaque jour, que ce soit dans nos structures ou dans nos cabinets libéraux nous accompagnons les plus jeunes comme les plus âgés dans leurs difficultés quotidiennes. Nous avons à cœur de vous faire profiter de nos compétences pour vous accompagner **durant cette période particulière**.

Ce document est **libre de droits**, nous vous invitons à le **partager au maximum** pour qu'il puisse être utile au plus grand nombre.

Mais au fait, qu'est-ce qu'un **Ergothérapeute** ? Ergothérapeute en anglais se dit « occupational therapist », c'est donc le professionnel de SANTÉ qui s'intéresse aux occupations. **Il fonde sa pratique sur le lien entre l'activité et la santé**. De plus, il a une vision holistique, il s'intéresse donc à la personne dans sa globalité. Mais encore ? Plus concrètement, nous intervenons **lorsque les personnes ont des difficultés à réaliser pleinement leurs activités** (à cause d'une pathologie, une difficulté passagère etc). Et en cette période de confinement nous expérimentons tous une limitation de participation dans nos occupations.

Et en gériatrie, comment l'Ergothérapeute intervient-il ?

- Lors des **difficultés dans l'autonomie de vie quotidienne (AVQ)**
- Dans la **réadaptation de la mobilité et des transferts**
- Dans la **réadaptation des troubles cognitifs** : renforcer, stimuler les capacités cognitives restantes, développer des stratégies de compensation lors des AVQ
- Dans **la prévention et dans le traitement des risques de chutes** : préconisations d'aménagements de l'environnement et d'aides techniques, programmes d'alternatives aux contentions, etc
- Dans **le positionnement et dans la prévention des troubles posturaux assis et allongés** : préconisation, réglage et adaptation des fauteuils roulants, des aides techniques à la posture, des aides à la prévention et au traitement des escarres
- Dans **la préconisation d'aides techniques**
- Dans **la formation des soignants** : ergomotricité, prévention des troubles musculo-squelettiques, etc

Dans ce document, **vous retrouverez un échantillon d'outils que nous utilisons à des fins précises en soin, et faisant du lien avec les activités significatives**, c'est-à-dire qui font du sens pour nos patients. Nous espérons qu'ils vous seront utiles, pour vous, dont le suivi en ergothérapie a été interrompu, ou pour vous, qui êtes chamboulés par toutes ces modifications dans votre routine. **Et surtout, nous y avons mis tout notre savoir-faire, notre créativité et notre bienveillance pour qu'il soit source de plaisir et d'échanges pour vous, vos résidents, votre famille... Prenez soin de vous !**

Je tiens à remercier particulièrement toute l'équipe d'extraordinaires Ergothérapeutes qui ont réalisé ce livret aussi beau qu'intéressant !

Amandine VERNE, Ergothérapeute Libérale sur Aix en Provence (13)

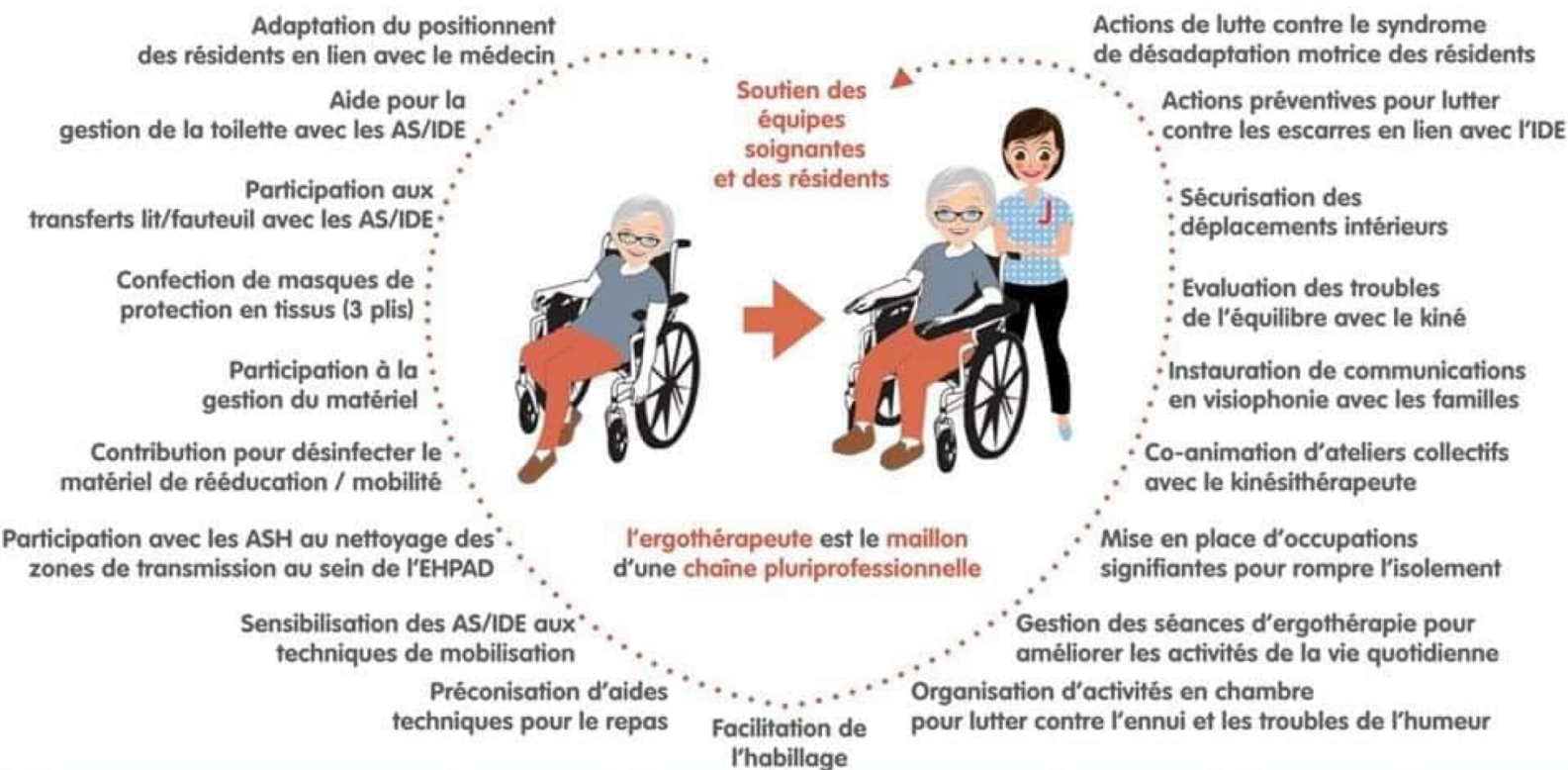
[Source : fiche de poste AFEG]



# L'Ergothérapie pour aider dans l'Autonomie et l'Indépendance

en contexte de COVID-19

## Rôle de l'ergothérapeute au sein de l'équipe en EHPAD en contexte de COVID19



Yannick UNG



# Sommaire

---

Partie I – Activités physiques

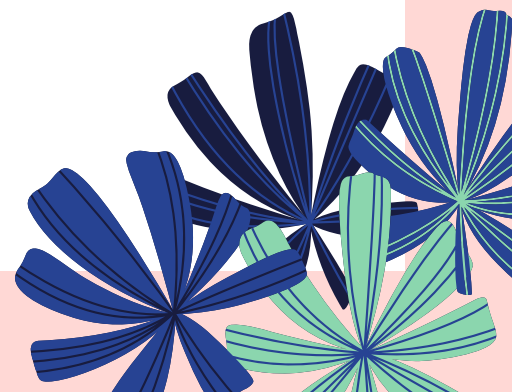
Partie II – Maintien de l'autonomie

Partie III – Exercices de motricité  
fine

Partie IV – Maintien Cognitif

Partie V – Exercices Sensitifs et  
Sensoriels

Partie VI – Relaxation / Apaisement





# Partie I :

## *Activités physiques*





# Exercices membre supérieur

## Travailler avec un ballon en chanson

-> Renforcer les muscles du bras

Matériels : 1 ballon de 15 cm de diamètre, un lecteur CD et un CD

Consignes : Chaque couplet correspond à un exercice. Reproduire le même exercice pour le refrain.

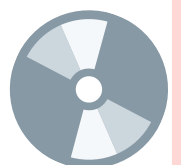
Posture : Être assis en ayant le dos droit, décollé de la chaise.

Couplet 1 : Prenez le ballon entre vos mains et amenez le ballon sur le côté droit puis sur le côté gauche en gardant le dos droit.

Refrain : Prenez le ballon entre vos deux mains et rapprochez les. Les pieds sont à plat au sol. Maintenir la position durant le refrain.

Couplet 2: Faites tourner le ballon autour de votre corps en le passant d'une main à l'autre.

Couplet 3 : choisissez un exercice du couplet 1 ou 2.





# Exercices membre supérieur

## Gymnastique des membres supérieurs

-> Renforcer les muscles des bras

### Consignes :

- Élévation des bras : Flexion, abduction, rotation..
- Aller toucher son dos avec ses mains
- Ouverture alternative des poings à différentes positions (bras levés...)
- Jeu de ballon à récupérer à une puis à deux mains
- Avec un bâton, tenir d'une part et autre du bâton et réalisés des séries de levés
- Etirement du dos : Utiliser l'espalier en bois, demandé au résident de se grandir en posant les mains sur l'espalier le plus haut possible et de se tenir droit



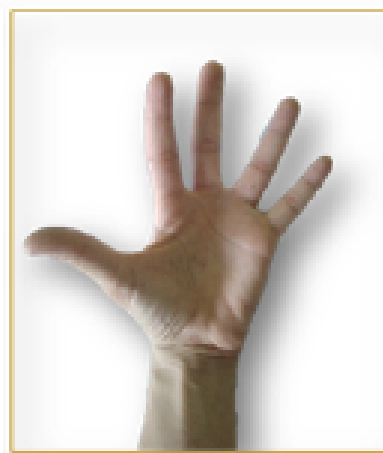
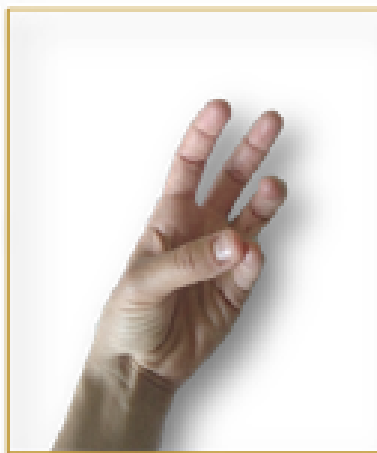
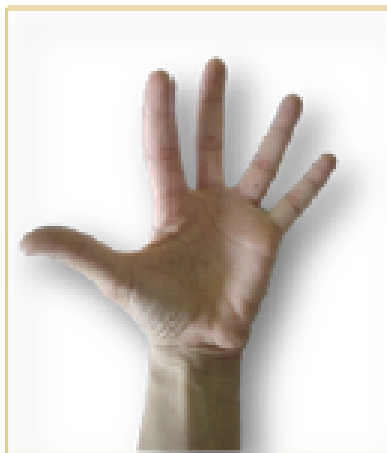


# Exercices membre supérieur

## Piano Piano

-> maintenir la dissociation des doigts

Prenez le temps d'opposer le pouce à chaque doigt. Le reste du corps reste totalement détendu...



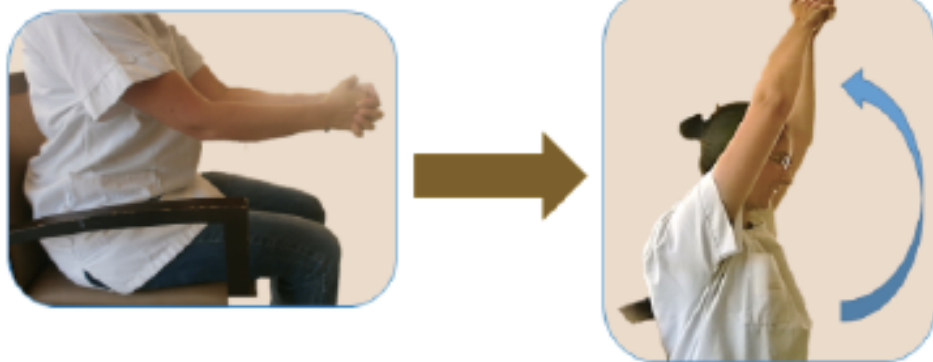


# Exercices membre supérieur

## Gymnastique des épaules

-> maintenir les amplitudes et  
renforcement

Assis prenez vos deux mains ensemble, et levez vos bras vers le haut.



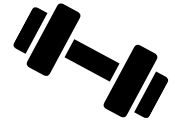
Debout, tenez votre pied de lit ou une barre qu'une aide soignante aura monté.  
Penchez vous en avant et laissez pendre votre bras en effectuant des cercles.





# exercices membre supérieur

## Gymnastique des membres supérieurs



->renforcement musculaire du biceps brachial

### Consignes :

Prenez un poids dans une main (droite et ensuite gauche, les deux membres vont être sollicités), celui-ci est à hauteur de l'épaule. Le but de l'exercice est de descendre en direction de la cuisse, puis de remonter à la position initiale.

Exercice à réaliser 10x (ou moins en fonction de vos capacités). N'oubliez pas de changer de bras.

Astuces : l'exercice peut se faire debout comme assis sur une chaise stable sans accoudoir pour plus de facilité. Utilisez un poids que vous pouvez trouver dans les magasins de sport. Si cela n'est pas réalisable, utilisez une bouteille d'eau remplie, un bocal ou autre qui permettrait de réaliser l'exercice avec une certaine charge. Attention à toujours garder le dos droit et d'éviter toutes compensations.





# Exercices membre supérieur

## Gymnastique des membres supérieurs

->renforcement musculaire des membres supérieurs

### Consignes :

Prenez un poids dans les deux mains et celles-ci sont tendues face au corps. Le but de l'exercice est de diriger le poids vers la droite et ensuite vers la gauche.

Exercice à réaliser 10x (ou moins en fonction de vos capacités).

Astuces : L'exercice peut se faire debout comme assis sur une chaise stable sans accoudoir pour plus de facilité. Utilisez un poids que vous pouvez trouver dans les magasins de sport. Si cela n'est pas réalisable, utilisez une bouteille d'eau remplie, un bocal ou autre qui permettrait de réaliser l'exercice avec une certaine charge. Attention à toujours garder le dos droit et d'éviter toutes compensations.





# Exercices membre supérieur

## Gymnastique des membres supérieurs

->renforcement musculaire des membres supérieurs

### Consignes :

Prenez un poids dans une main (droite et ensuite gauche, les deux membres vont être sollicités), le bras doit être tendu vers le bas pour la position initiale (voir photo). Le but de l'exercice est d'amener le poids légèrement vers l'arrière et de revenir à la position initiale.

Exercice à réaliser 10x (ou moins en fonction de vos capacités). N'oubliez pas de changer de bras.

Astuces : Utilisez un poids que vous pouvez trouver dans les magasins de sport. Si cela n'est pas réalisable, utilisez une bouteille d'eau remplie, un bocal ou autre qui permettrait de réaliser l'exercice avec une certaine charge. Attention à toujours garder le dos droit et d'éviter toutes compensations.







# Exercices membre supérieur

## C'est July qui l'a dit

-> Maintenir ses amplitudes articulaires



Sur une musique pour l'ambiance :

- Mettre ses mains sur sa tête puis descendre jusqu'à la nuque - Toucher son épaule droite avec sa main gauche puis son épaule gauche avec sa main droite
- Mettre ses mains à sa taille puis descendre jusqu'aux fesses
- Toucher sa cuisse droite avec sa main gauche puis sa cuisse gauche avec sa main droite
- Toucher son genou droit avec sa main gauche puis le genou gauche avec sa main droite
- Toucher sa cheville droite avec sa main gauche puis la cheville gauche avec sa main droite

Petites variantes en fonction du niveau de chacun :

- Facile : Assis sur une chaise
- Moyen : Debout avec une chaise derrière si besoin pour assurer ses arrières
- Difficile : Debout les yeux fermés !



# Exercices membre inférieur

## Travailler avec un ballon en chanson

-> Renforcer les muscles des jambes

Matériels : 1 ballon de 15 cm de diamètre, un lecteur CD et un CD

Consigne : chaque couplet un exercice, reproduire le même exercice pour le refrain.

Être assis en ayant le dos droit

**Couplet 1** : Tenez votre ballon dans la main gauche, levez votre genou gauche, faites passer le ballon en dessous et réceptionnez avec votre main droite. Reproduisez pour le côté droit.

**Refrain** : Mettez le ballon entre vos deux chevilles, tendez vos jambes et rapprochez vos deux chevilles. Maintenir la position durant le refrain.

**Couplet 2** : Posez le ballon sur vos cuisses, écrasez le ballon en montant le genou droit vers le haut et en descendant votre coude gauche. Alternez les mouvements croisés.

**Couplet 3** : choisissez un exercice du couplet 1 ou 2.





# Exercices membre inférieur

## Squat barrière

- > Renforcer les muscles des jambes
- > Stimuler les différentes articulations



- On s'assoit en face de sa barrière de lit que les supers soignants auront montée
  - On se lève en s'aidant de la barrière
  - Puis on plie les genoux pour se baisser
- 5 fois

**Attention ! On se tient TOUJOURS à la barrière le temps de la montée et de la descente. On met toujours une chaise ou son fauteuil roulant derrière soi pour pouvoir s'asseoir en cas de besoin**



# Exercices membre inférieur

## Gymnastique des membres inférieurs

-> Renforcer les muscles des jambes

### Consigne :

- Résident debout, pouvant s'appuyer sur les barres parallèles, lever la jambe sur le côté et réaliser des ronds avec la jambe, ou/et la monter simplement
- Des séries de montées sur talons/pointes
- Marcher avec un bâton au-dessus de la tête
- Marcher en levant les genoux.





# Exercices membre inférieur

## Gymnastique des membres inférieurs

-> Renforcement musculaire des membres inférieurs

### Consignes :

Exercice à réaliser en position assise, les pieds à plat au sol. Le but de l'exercice est de monter les genoux (voir la photo). Pour de la facilité, faites une élévation du genou droit et ensuite du genou gauche.

Pour plus de difficulté, élevez les deux genoux à la fois.

Exercice à réaliser 10x (ou moins en fonction de vos capacités).

Astuces : l'exercice se fait en position assise sur une chaise stable avec ou sans accoudoir. Attention à garder le dos droit et éviter toutes les compensations.







# Exercices membre inférieur

## Gymnastique des membres inférieurs

-> Renforcement musculaire des membres inférieurs

### Consignes :

Exercice à réaliser en position assise, les pieds à plat au sol avec un ballon entre les deux pieds.

Le but de l'exercice est de monter les jambes tendues en tenant le ballon entre les pieds (voir la photo).

Exercice à réaliser 10x (ou moins en fonction de vos capacités).

Astuces : l'exercice se fait en position assise sur une chaise stable avec ou sans accoudoir. Attention à garder le dos droit et éviter toutes les compensations. Pour plus de facilité, tenez vous aux bords de la chaise





# Exercices membre inférieur

## Les ciseaux adaptés

-> Renforcer les muscles des jambes,  
Travailler sa coordination

### Consigne :

On croise les jambes, une au-dessus, une en-dessous. On répète ce mouvement au moins 5 fois

### Petite variante pour les fortiches :

- Facile : On se tient aux accoudoirs et on répète 5 fois
- Moyen : Sans se tenir aux accoudoirs entre 5 et 10 fois
- Difficile : Bras tendus et 10 répétitions





# Exercices membre inférieur

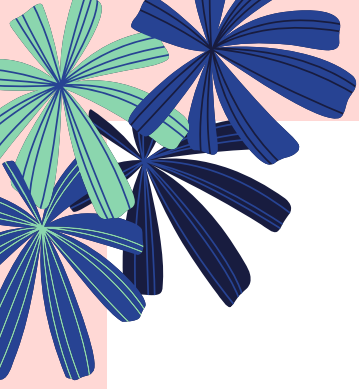
## Le pédalo sur le dos

-> Renforcer les muscles des jambes

Être au lit n'empêche pas de faire un peu d'exercice !  
Allongé dans le lit, on tend les bras puis on plie le genou jusqu'à toucher sa main. Et on fait la même chose de l'autre côté !

Répétez ces mouvements 5 fois minimum !





# Exercices d'équilibre

## Le flamant rose

-> Travailler le système vestibulaire

Matériel : Un coussin d'équilibre pour les variantes

Consignes :

- Gardez le dos droit et fixez un point au loin.
- Imitiez le flamant rose (lever une jambe) et maintenez la position le plus longtemps possible.
- Alternez sur l'autre jambe.
- Tenez-vous avec une ou deux mains à la barrière de lit.

Variantes : Faites le même exercice:

- Avec un coussin d'équilibre
- En fermant les yeux
- Sans se tenir si possible





# Exercices d'équilibre

---

## La marche de l'équilibre

-> Travailler l'équilibre

### Consigne :

Les activités physiques peuvent être réalisées en extérieur comme en intérieur.

Le physio-parc dans le jardin peut être utilisé pour des activités des membres supérieurs comme des membres inférieurs, en fauteuil comme pour les personnes ayant une bonne motricité.

La salle kiné à l'intérieur de la résidence peut être également utilisée si le temps ne le permet pas et pour des activités plus spécifiques.

### Exercices :

Physio-Parc – Sur le « pont de singe » le résident sera en instabilité au niveau des membres inférieurs mais tout en se tenant aux barreaux il pourra travailler sa concentration ainsi que sa coordination.





# Exercices d'équilibre

---

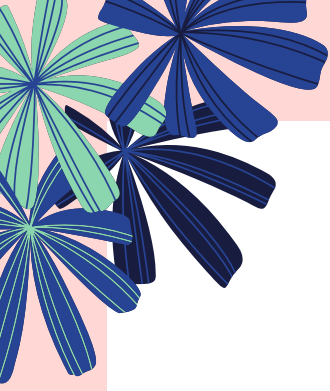
## La marche de l'équilibre

-> Travailler l'équilibre

(suite)

Salle kiné – Entre les barres parallèles, positionner des coussins de couleurs rectangles au sol, et donner des indications comme par exemple « le coussin orange, vous devez marcher dessus avec les deux pieds en écrasant bien le coussin, si vous vous sentez, vous pouvez lâcher une main, puis sur le coussin bleu, vous devez passer au-dessus de l'obstacle... »

Le résident est assis sur une chaise, demandez de soulever une main puis les deux, de regarder bien droit devant, attraper le ballon en se tenant en face du résident également assis sur une chaise et attraper la balle à une main puis deux.



# Exercices d'équilibre

## Lancer de cerceau

-> Travail de l'équilibre et la posture, solliciter la motricité des membres supérieurs.

### Matériel :

Plot avec une barre verticale, cerceaux.

### Consignes :

- Installer les résidents en cercle autour du plot (ou face à face).
- En fonction du nombre de participant distribuer un nombre égal de cerceaux à chacun.
- A tour de rôle, chacun lance un cerceau en essayant de le mettre autour du plot.

Possibilité de réaliser l'activité assis ou debout en fonction des capacités de chaque résident. Rester à côté du résident afin de l'accompagner ou le sécuriser en cas de perte d'équilibre.





# Exercices globaux

---

## Ecole du dos

-> Renforcement du dos, des membres inférieurs et travail de l'équilibre

### Verrouillage lombaire :

- Contre une porte : Se coller dos contre une porte, positionner les pieds bien parallèles, inspirez et gonflez le ventre. Puis expirez, rentrez votre ventre et serrez les fessiers, l'idée étant que le dos se plaque contre la porte, on pliera doucement les jambes (une dizaine de cm) avant de remonter. Pendant toute la descente et la remontée, il est important de maintenir l'expiration et la contraction du ventre et des fesses.

- Dans son lit : Allongé sur le dos, on inspire et gonfle le ventre, au moment de l'expiration, on rentre le ventre et on serre les fesses.

Le verrouillage lombaire sera utilisé au quotidien dans les escaliers, lorsque vous porterez une charge (peu importe le poids), lors des stations debouts longues...



# Exercices globaux

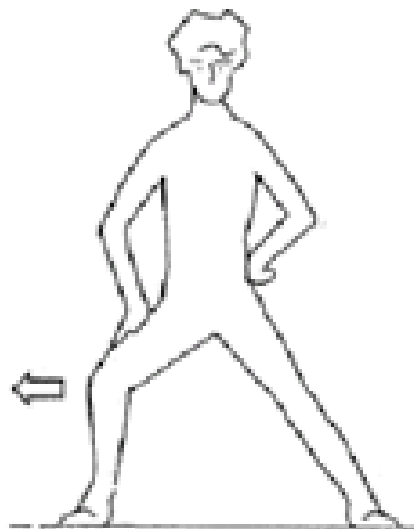
## Ecole du dos

-> Renforcement du dos, des membres inférieurs et travail de l'équilibre

**Fente latérale** (niveau facile) :

- Bien garder les pieds parallèles, le dos droit et appuyer sur la jambe qui réalise le pas
- Ramener ensuite la jambe
- A réaliser par série de 5 pas
- A réaliser de l'autre côté

**=> Mouvement à utiliser lors du lavage de la table, pour récupérer un objet sur le côté...**





# Exercices globaux

---

## Ecole du dos

-> Renforcement du dos, des membres inférieurs et travail de l'équilibre

**Balancier** : (Se tenir à une table ou à un meuble solide et résistant, Niveau moyen, risque de chute)

- Bien garder les pieds droits
- Attention la jambe qui s'avance, sera la jambe opposée à la table
- Le dos reste aligné avec la jambe
- Prendre le verre avec la main la plus proche de la table, changer de main, garder une main posée sur la table
- Revenir à chaque fois sur les deux pieds en arrière

**=> Mouvement à utiliser pour ramasser des objets légers, pour cracher dans le lavabo, mettre dans le lave vaisselle...**





# Exercices globaux

## Ecole du dos

-> Renforcement du dos, des membres inférieurs et travail de l'équilibre

**Chevalier servant** (Niveau difficile, risque de chute) :

- Venir se mettre en chevalier servant, puis à genoux, revenir en chevalier servant pour se lever
- La jambe qui s'avance, sera la jambe opposée à la table



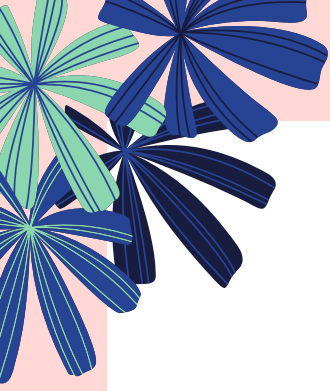
**=> Mouvement à utiliser pour s'allonger au sol, ramasser un objet au sol lourd, prendre un enfant dans ses bras...**

**Fente avant** (Niveau facile) :

- On avance la jambe opposée à la table
- Le dos reste bien aligné avec la jambe de derrière
- Ensuite, on ramène la jambe en arrière
- Attention à garder les pieds bien parallèles



**=> Mouvement à utiliser par ex lors du passage du balai, de la serpillère, lors du brossage de dents lorsque l'on crache...**



# Exercices globaux

## Parcours de marche / Gym

-> Insérer des exercices de gym probants dans la prévention des chutes lors de la réalisation de l'atelier

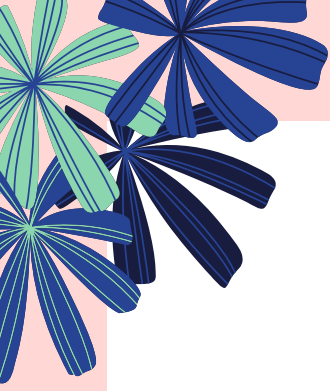
Parcours à l'extérieur.

### Moyens :

1. Installation des bancs extérieurs de façon espacée
2. Installation d'une fiche d'exercice sur ses bancs
3. Lors des groupes marcheurs, pause à chaque banc pour la réalisation des activités de renforcement et d'équilibre statique. Cela permet également aux personnes qui ont une marche plus fatigante, de s'asseoir avant de poursuivre la marche. Les exercices pourront se faire assis.
4. Entre les bancs, réalisation des activités d'équilibre dynamique

Programme : 2/3 d'activités d'équilibre (dynamique et statique) pour 1/3 d'activités de force

Répétition des activités : 10 à 15 – 3 séries



# Exercices globaux

Listing des activités probantes :

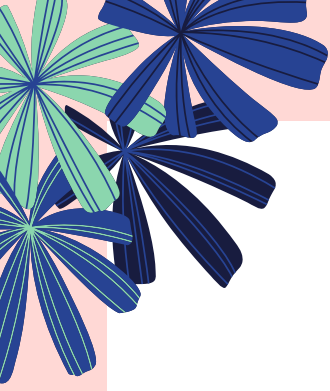
## **Force dans les membres inférieurs**

1. flexion des genoux ou fente avant : muscles antérieurs, postérieurs de la cuisse, fessiers.
2. Elévation de l'avant-pied : muscle du tibia et muscles éleveurs du pied
3. extension des mollets : muscles des mollets (extenseurs du pied)
4. abduction de jambe : muscles abducteurs des jambes et muscles stabilisateurs du bassin
5. extension de la hanche : les fessiers

## **Force du tronc :**

1. gainage ventral : musculature globale du tronc
2. gainage latéral : muscles latéraux du tronc et stabilisateur du bassin
3. levé du bassin et flexion du tronc : Position allongée
4. redressement du tronc : muscles extenseurs de la colonne vertébrale, muscles des cuisses/fessiers stabilisateurs

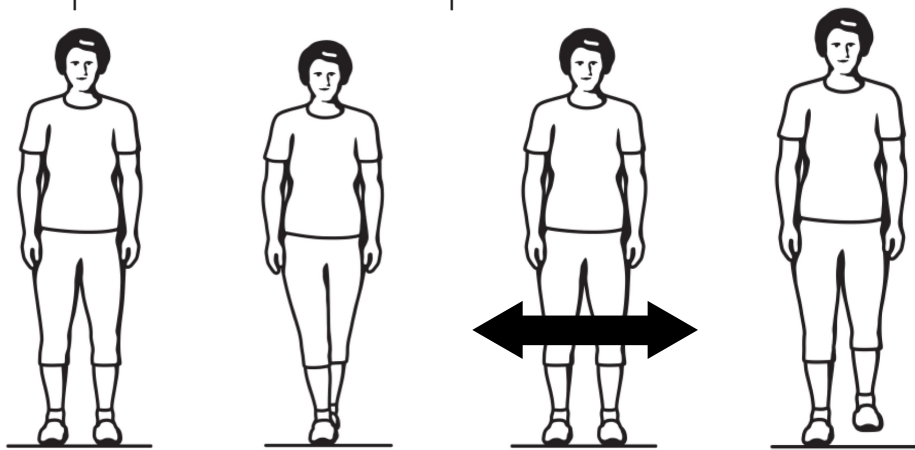




# Exercices globaux

## Equilibre statique :

1. équilibre les pieds collés: tenir 10sec
2. station en tandem: tenir 5sec
3. activités de transferts de poids : vers l'avant, vers l'arrière, sur le coté
4. station unipodale : 5 sec ou plus



## Equilibre dynamique :

1. démarche serrée



2. démarche chevauchante



3. démarche tandem





# Exercices globaux

---

## Gym douce

-> Renforcement global des muscles des membres supérieurs, du tronc et des membres inférieurs en douceur.

### Matériel :

- Une chaise / Un fauteuil
- Table ou barrière pour se tenir



### Consigne:

- Choisir une musique : douce ou dynamique au choix
- Effectuer chaque mouvement à son rythme, en faisant attention à chaque articulation qui bouge. Les mouvements doivent être doux, et sans douleur.

Les exercices peuvent être réalisés **assis ou debout** (avec de quoi se tenir à proximité).

Le cycle dure environ 5 minutes. Il est intéressant de le réaliser tous les jours si possible. Si la personne se sent capable, elle peut réaliser plusieurs fois le cycle.



# Gym douce

## Exercice 1 : Les mouvements du cou (1'30)

- Effectuer des flexions et extensions du cou : pencher la tête en avant puis en arrière, doucement avec le plus d'amplitude possible. **20 sec**
- Effectuer des inclinaisons : pencher sa tête sur le coté à gauche puis à droite : **20 sec**
- Effectuer des rotations : venir regarder à gauche puis à droite : **20 sec**
- Effectuer un mouvement de circumduction : associer flexion, extension, inclinaisons et rotation en effectuant un cercle avec votre tête dans un sens, puis dans l'autre: **30 sec**

Le temps peut être divisé par 2 si cela est trop long.





# Gym douce

## Exercice 2: Le membre supérieur (1'30)

Ces exercices peuvent se réaliser seul ou à plusieurs.

- Venir tendre le bras devant vous, afin de se taper dans les mains (binome face à face) : **30 sec**
- Venir tendre le bras sur le coté afin de taper la main de son voisin (côte à côte) : **30 sec**
- Attraper ses mains (croiser les doigts) et effectuer des rotations de poignet et étirer ses doigts : **30 sec**





# Gym douce

## Exercice 3: Le membre inférieur (1'30)

Ces exercices peuvent être effectués assis (A) ou debout (D). Si ils sont effectués debout, assurez-vous d'avoir de quoi vous tenir à proximité.

- Lever les genoux alternativement, une fois le droit puis le gauche : **30 sec** (A ou D)

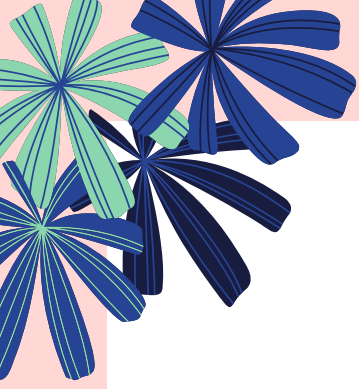
- A : Tendre le genou puis le ramener au sol : comme un coup de pied dans un ballon. Alternier jambe droite et jambe gauche. : **30 sec** ou

- D : Effectuer des talons-fesses, Alternier jambe droite et jambe gauche. : **30 sec**

- A : Tourner les chevilles dans les trois plans de l'espace : **30 sec** ou

-D : Se tenir à un support et monter sur la pointe des pieds : **30 sec**





# Exercices globaux

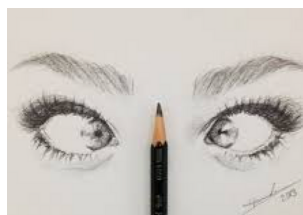
## Routine du matin

-> Faciliter le dérouillage matinal, Maintenir des amplitudes articulaires, Renforcer de façon globale les muscles du corps

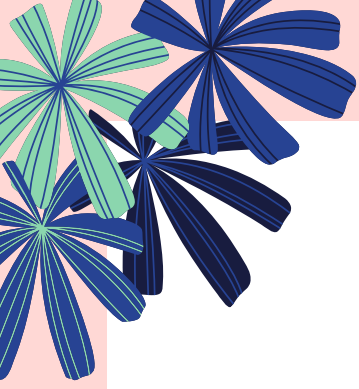
### Conseils préalables :

Installez-vous assis dans un lieu calme et éclairé où vous aurez la place de bouger. En fonction de la température extérieure, ne pas hésiter à aérer la pièce le temps de la réalisation de l'enchaînement d'exercices. Et surtout, prenez votre temps pour réaliser les exercices doucement et sans douleurs. Prenez quelques secondes pour respirer avant de continuer avec l'exercice suivant.

· Commencer par **échauffer les yeux** : sans bouger la tête, commencer par regarder au loin puis balayez en douceur tous les coins de la pièce où vous vous trouvez, du sol au plafond. Ensuite prendre un objet comme un stylo ou une cuillère ou simplement votre index. Le tendre face à votre visage à longueur de bras et fixer-le du regard. Sans cesser de le fixer prendre une grande inspiration et rapprocher le de votre nez. Puis en expirant éloigner le doucement en continuant de le fixer.



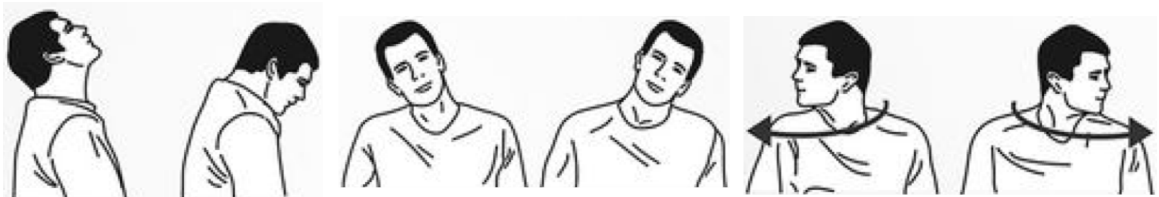


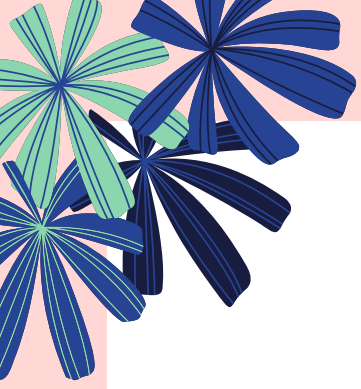


# Exercices globaux

## Routine du matin

- **Échauffer la nuque** dans tous les mouvements de l'articulation. Répéter chaque mouvement entre 5 et 10 fois et ce sans bouger le reste du corps.
  - Rapprocher le menton du buste puis incliner la tête en arrière.
  - Incliner la tête sur les côtés comme si vous vouliez rapprocher vos oreilles de vos épaules.
  - Tourner la tête vers la droite pour regarder au-dessus pour épaule et faire de même du côté gauche.





# Exercices globaux

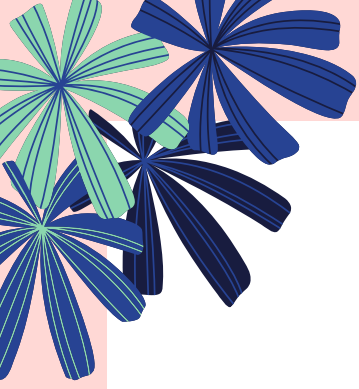
## Routine du matin

· **Échauffer les épaules** : En étant assis le dos décollé du dossier du fauteuil, laisser les bras pendre. Prendre une inspiration en montant doucement les épaules vers les oreilles. Bloquer la respiration et maintenir la position pendant 3 secondes. Enfin redescendre doucement les épaules en expirant. A faire 10 fois en prenant une pause si besoin.



· **Échauffer les bras** : Plier les bras afin d'essayer de venir toucher l'épaule avec la main homolatérale. Puis déplier complètement le bras. A faire 10 fois en prenant une pause si besoin. Pour corser l'exercice ne pas hésiter à utiliser un haltère ou une petite bouteille lors de la réalisation du mouvement.

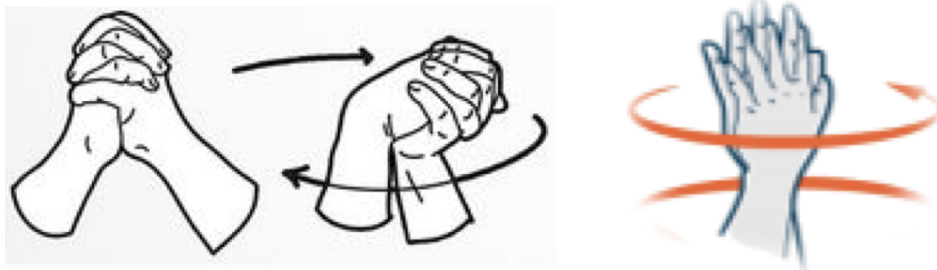




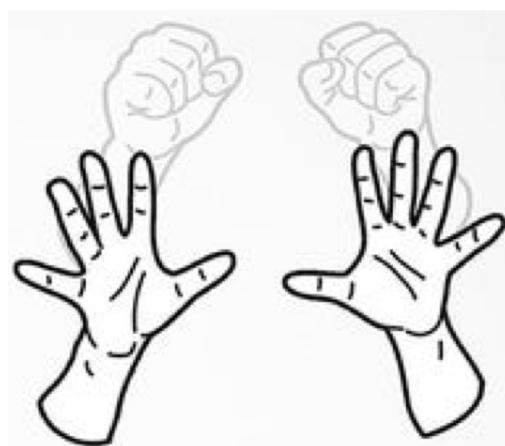
# Exercices globaux

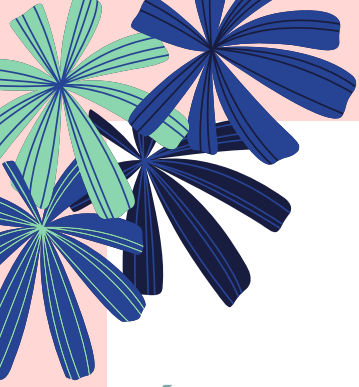
## Routine du matin

- **Échauffer les poignets** : Mettre les paumes des mains face à face, croiser les doigts et refermer les poings. Effectuer des rotations des tous les sens de l'articulation pendant 30 secondes. Variante : Mettre les paumes des mains face à face, entremêler les doigts et faire des rotations de chaque côté pendant 30 secondes



- **Échauffer les doigts** : Fermer doucement les poings le plus possible puis les rouvrir en dépliant les doigts et les écartant le plus possible. Répéter le mouvement 10 fois.



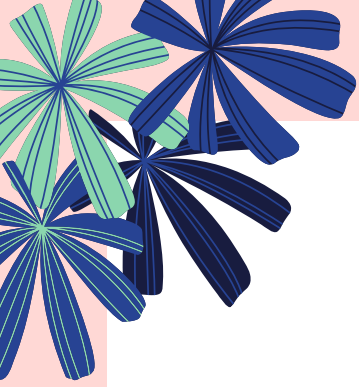


# Exercices globaux

· **Échauffer le dos** sans bouger le reste du corps : décoller le dos du dossier du fauteuil et réaliser les mouvements suivants :

- Laisser les bras pendre de chaque côté du fauteuil. Inclinez le buste vers la gauche et essayant de toucher le sol avec votre main, faire de même du côté droit. Répéter le mouvement 5 fois.
- Croiser les bras, tourner le buste d'un côté puis de l'autre. Attention : le buste bouge lors du mouvement mais le bas du corps reste statique. Répéter le mouvement 5 fois.
- Frictionner les cuisses doucement pendant 15 secondes puis frictionner les genoux pendant 15 secondes, descendre doucement pour frictionner les tibias et les mollets pendant 15 secondes. Remonter doucement.
- Prendre une grande inspiration puis expirer en se penchant doucement en avant afin d'essayer de se rapprocher du sol. Accompagner le mouvement avec vos mains le long de vos jambes. Il est possible que vous ne parveniez pas à toucher le sol, ne forcez pas pour autant. Remonter en inspirant et en déroulant le dos vertèbre par vertèbre. Prener une pause de 20 secondes pour éviter d'avoir des vertiges. Recommencer 2 fois.

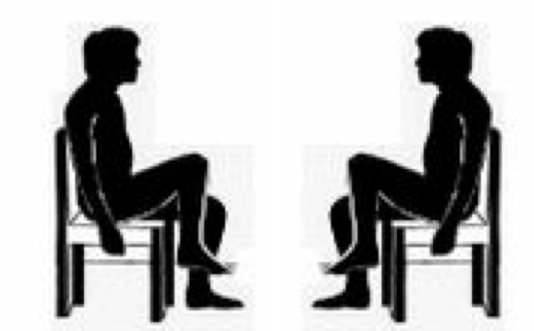




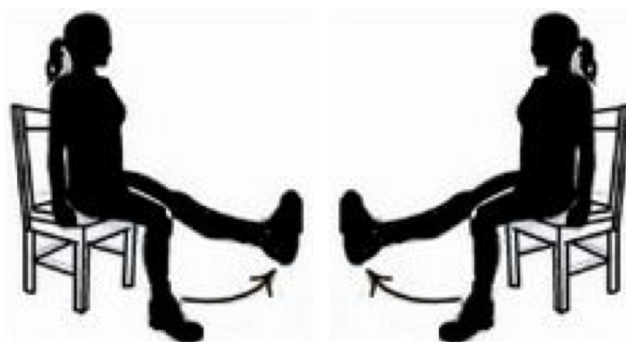
## Exercices globaux

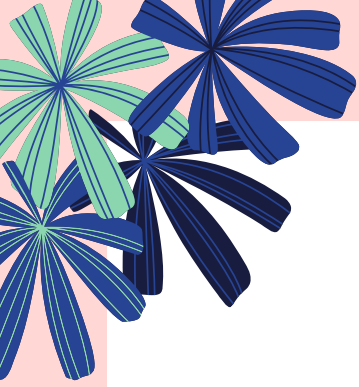
---

- **Échauffer les cuisses** : en tenant les accoudoirs ou les cotés du fauteuil si besoin, élever une jambe puis reposer le pied au sol, faire le même mouvement avec l'autre jambe. Répéter le tout 10 fois. Pour corser l'exercice essayer de maintenir la jambe en l'air pendant 5 secondes à chaque mouvement.



- **Échauffer les jambes** : avant de réaliser les mouvements veillez à ne pas avoir d'obstacle devant vous. Tendre la jambe droite vers l'avant puis la redescendre en ralentissant le mouvement, faire de même avec la jambe gauche. Recommencer 10 fois.

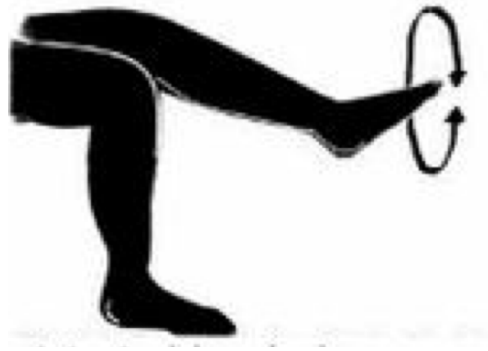




# Exercices globaux

---

· Il ne reste plus qu'à **échauffer les chevilles** : décoller le pied droit du sol et faire tourner la cheville dans un sens puis dans l'autre pendant 30 secondes. Faire de même avec le pied gauche. Pour corser l'exercice faire le mouvement des deux chevilles en même temps.



Voilà, votre échauffement est fini, vous êtes dans de bonnes dispositions physiques pour effectuer vos occupations.

*Sources: The Otago Exercise Programme, Arthrolink.com, Caregiverology.com*



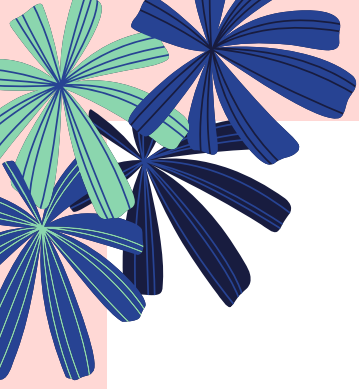


Partie II :

*Maintien de*

*l'autonomie*





# Autonomie

## Plier le linge

-> Stimuler les gestes de la vie quotidienne

Matériels : Du linge propre, une table et un fer à repasser pour la variante.

Consigne : Pliez votre linge.

Variante : Repassez le linge.

Pour réaliser la variante :

- Accompagner le résident
- S'assurer des capacités cognitives du résident suffisantes.
- Cadre sécurisé afin d'éviter les brûlures.





# Autonomie

---

## Choisir ses vêtements

-> Maintien des activités de la vie quotidienne

Au moment de l'habillage quotidien, proposez à la personne de choisir ce qu'elle souhaite porter.

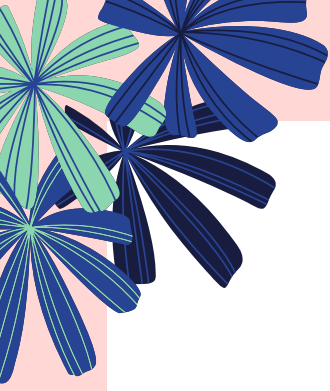
Montrez-lui deux exemplaires de chaque vêtement et demandez-lui celui qu'elle préfère. Prenez le temps d'attendre sa réponse.

Si elle ne sait pas choisir, montrez-lui un seul vêtement et demandez-lui : « celui-ci, ça vous convient ? » Prenez le temps d'attendre sa réponse.

Validez le choix du résident, en lui indiquant que c'est un excellent choix.

Invitez le résident à s'observer une fois la tenue choisie portée et demandez-lui ce qu'elle en pense, valorisez sa présentation

Remerciez la personne pour sa participation et demandez-lui si elle souhaiterait choisir ses vêtements la prochaine fois



# Autonomie

## Ranger ses vêtements

-> Participer aux tâches de la vie quotidienne, stimuler les capacités motrices, stimuler les fonctions exécutives

Lorsque le service de Blanchisserie apporte les vêtements propres du résident, ne pas les ranger aussitôt dans l'armoire.

Les déposer sur le lit et proposer au résident de ranger lui-même ses vêtements dans son armoire ou sa commode.

Le laisser expérimenter et re-découvrir son environnement : où sont rangés les sous-vêtements, accrocher les robes sur un cintre etc.

Si la personne a une incapacité physique pour ranger ses vêtements en hauteur, lui proposer votre aide mais c'est le résident qui vous dit où doit être rangé le linge.

Si la personne a des troubles cognitifs ne lui permettant pas de planifier ou organiser le rangement de son linge, l'accompagner dans cette tâche. Mais laissez le résident ranger lui-même ses affaires



# Autonomie

---

## Se laver les mains

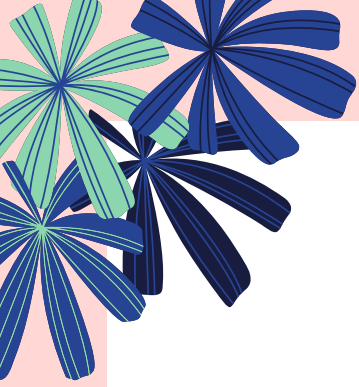
-> Maintien des activités de la vie quotidienne

Invitez la personne à se laver les mains, si besoin faites la démonstration lentement, une étape à la fois :

- Ouvrir le robinet
- Passer les mains sous l'eau
- Attraper le savon
- Se frotter les mains
- Rincer les mains à l'eau
- Se sécher les mains en se saisissant de l'essuie mains

Demandez au résident si cela fait du bien, si elle a apprécié de se laver les mains et si elle souhaiterait le refaire elle-même les prochaines fois.





# Autonomie

## La toilette au lit

-> Maintenir les capacités résiduelles  
, participer à sa prise en soins

Avoir besoin d'aide au cours de la toilette, de la douche ne signifie pas n'avoir plus rien à faire ! C'est votre corps, il vous appartient et vous pouvez en prendre soin encore !

Voici des petits exemples de choses que pouvez faire pendant votre prise en soins :

Se tourner dans le lit et maintenir la position le temps que votre super soignant ou super aidant vous lave le dos ! Pour cela il suffit de :

- Plier les genoux
- Attraper la barrière du lit
- Regarder vers la barrière et tirer sur ses bras pour se tourner







# Autonomie

---

## Faire la vaisselle

-> Maintien des activités de la vie quotidienne

Après le repas, proposer aux résidents de faire la vaisselle d'une ou plusieurs personnes.

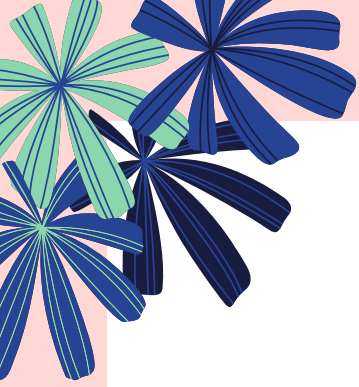
Proposer de se mettre debout devant l'évier, et rincer la vaisselle

Entreposer la vaisselle pré lavé dans les bacs allant dans le lave vaisselle.

Intérêt complémentaire : Travail de l'équilibre, du tonus du tronc et de la coordination des membres supérieurs.

Remercier le résident pour son aide.

Peut être poursuivi par le rangement de la vaisselle lavée



# Autonomie

## Mettre la table

-> Maintien des activités de la vie quotidienne

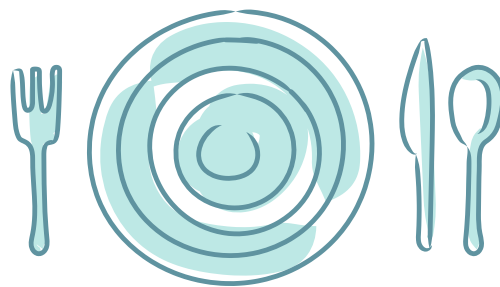
Sur le plan de table avec les places de chaque personne, indiquer les éventuelles adaptations de vaisselle.

Proposer le plan de table au résident et la vaisselle sur une desserte.

L'accompagner si besoin en le guidant table par table. Si besoin, possibilité de préparer au préalable des sets de table avec la position des couverts et de l'assiette pour simplifier l'activité

Intérêt complémentaire : Permet d'expliquer aux résidents les capacités de chacun et ainsi de favoriser l'acceptation des adaptations type manger main.

Remercier le résident pour son aide.





# Autonomie

---

## Atelier soupe

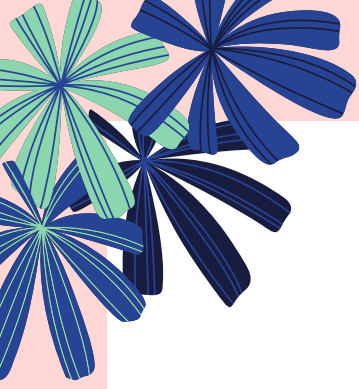
Maintien des activités de la vie quotidienne, renouer du lien social, valorisation de soi, travail de motricité fine et de force, stimulation des sens

### Consignes :

Réaliser une à deux fois par semaine la soupe en groupe avec des légumes de saison.

- Devinez les différents légumes de la soupe
- Répartir les tâches de chacun
- Eplucher et couper les légumes
- Préparation et cuisson dans la même salle si possible afin d'éveiller les sens et de créer un moment de partage





# Autonomie

---

## Entretenir les plantes

-> Maintenir une activité signifiante pour la personne.



A proposer aux résidents qui aiment les plantes ou qui avaient un jardin auparavant.

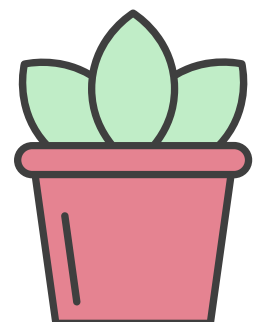
Matériel : carafe avec poignée ou bouteille d'eau, plantes, sac.

Veillez à ce que les plantes soient à bonne hauteur pour la personne (possibilité de les placer sur une table si nécessaire).

Accompagner le résident pour remplir la carafe ou bouteille d'eau (ne pas trop remplir) puis demander au résident d'arroser les plantes. Possibilité de poursuivre en lui proposant d'enlever les feuilles mortes et les mettre dans le sac.

Accompagnement du résident si nécessaire.

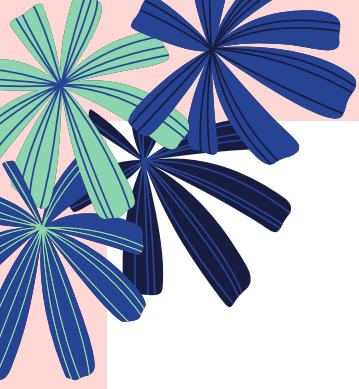
Remercier la personne pour son aide et lui demander si elle souhaite continuer à s'occuper des plantes.





Partie III :

*Exercices de  
motricité fine*



# Motricité fine

## Force de préhension et dextérité

->Travailler les différentes préhensions et la force de préhension, maintenir la motricité.

### Matériel :

- pâte de rééducation ou pâte à modeler, tiges.

### Consigne :

- Prendre la pâte et effectuer une boule avec la /les mains.
- Ensuite prendre la boule et l'étaler sur la table pour former un boudin avec la main en appuyant.



Possibilité de poursuite de l'exercice.

Une fois le boudin formé :

- Prendre les tiges pour les faire tenir sur le boudin.
- Une fois terminé, les retirer et reformer une boule avec la pâte.



### Variantes :

- Possibilité d'alterner les différentes préhensions entre chaque tige (ex : pouce-index, préhension globale...)
- Possibilité de ne pas utiliser les tiges mais de pincer directement la pâte avec les doigts ( I-II, I-III...)



# Motricité fine

## La roue des couleurs

-> Travailler la préhension pouce-index en respectant la consigne d'association des couleurs par paires ; concentration

### Matériel :

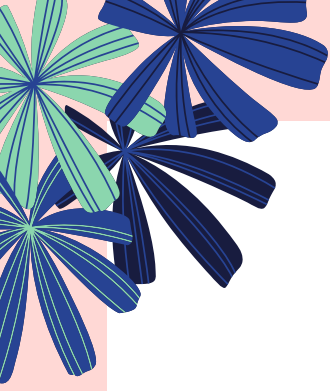
- le cercle chromatique,
- des pinces à linge.

Consigne : associer les pinces en fonction du cercle chromatique afin de réaliser des paires

Au vu du contexte sanitaire actuel, des pinces à linge en plastique sont à privilégier afin de faciliter la désinfection du matériel.







# Motricité fine

## Les perles

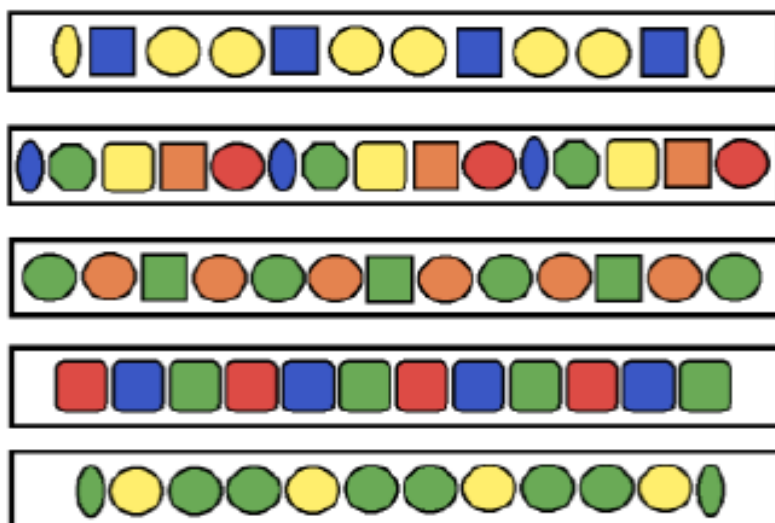
-> Travail de la coordination bi-manuelle, pince pouce-index / Travail de la concentration et des suites logiques

Matériel : Des perles de couleurs de différentes formes et grosseurs, un lacet, un fil ou une tige.

Consigne :

Reproduire une séquence de formes/couleurs ou continuer une suite logique de combinaisons.

Voici plusieurs exemples :





# Motricité fine

## Planche de préhension

-> travailler la préhension fine à l'aide de la pince pouce-index en respectant la bonne taille écrous - boulons.

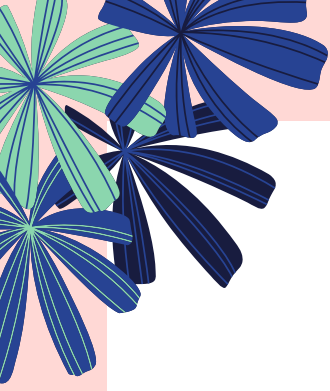
### Consignes :

la personne va travailler la préhension fine à l'aide d'écrous à venir visser autour du boulon.

Différentes tailles et formes peuvent être présentés.

Astuce : vous pouvez reproduire cette planche vous-même à l'aide de boulons et d'écrous à encastrer dans celle-ci que vous trouvez dans un magasin de bricolage.





# Motricité fine

---

## Tri d'objets

-> travailler la prise pouce-index

### Matériel :

Trois boîtes, écrous, vis (la taille des vis et des écrous peut varier)

Consigne : Trier les écrous et les vis dans deux bacs

### Variantes possibles :

- Utiliser d'autres petits objets : par exemple bouchons de couleurs, haricot blanc/haricot rouge





# Motricité fine

## Awale

- > Opposition pouce-index, dissociation main interne/main externe, shift, logique, concentration et attention.

Matériel : Jeu AWALE ou : une boîte de 12 œufs vides, 48 grains (qui peuvent se remplacer par des haricots blancs, des pierres, des billes, etc...)

Règles du jeu : (Selon [www.comptoirdesjeux.com/l-awale.htm](http://www.comptoirdesjeux.com/l-awale.htm) )

- Chaque trou reçoit 4 graines au début du jeu
- Le but du jeu est de récolter le plus de graine que son adversaire
- Chaque joueur se place face à une rangée de 6 cases, qui devient alors son camp
- Chacun son tour, chaque joueur prend toutes les graines d'une case de son camp (au choix) et les sème une à une dans les cases qui suivent, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- On récolte uniquement les graines du camps adverses.





# Motricité fine

---

On récolte les graines quand :

- o Après avoir posé la graine, il y a 2 ou 3 graines dans le trou.
- o Dans ce cas le joueur ramasse également les graines des cases précédentes si elles sont au nombre de 2 ou 3 (on s'arrête dès qu'une case n'a qu'une ou quatre graine)

On ne récolte pas de graines quand :

- o La dernière graine est posée dans une case vide.
- o La dernière graine est posée dans une case qui possédait au moins 3 graines.

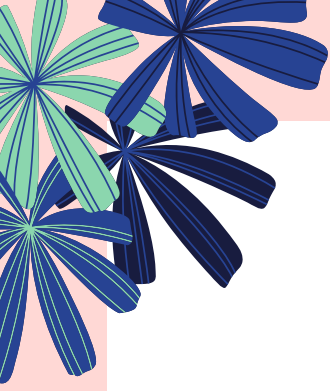
Le jeu s'arrête quand il n'y plus de solution ou plus assez de graine en jeu

Le joueur qui gagne est celui qui a récolté le plus de graine.

Consignes à donner :

- Prendre les graines dans un des trous de son camp
- Les semer dans les cases qui suivent, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- Ramasser les graines du camp adverse si la dernière de vos graines est posée dans une case ayant une ou deux graines

Variantes : Vous pouvez travailler la dissociation des doigts en demandant à la personne de prendre les billes avec :  
pouce/index – pouce/majeur – pouce/annulaire –  
pouce/auriculaire



# Motricité fine

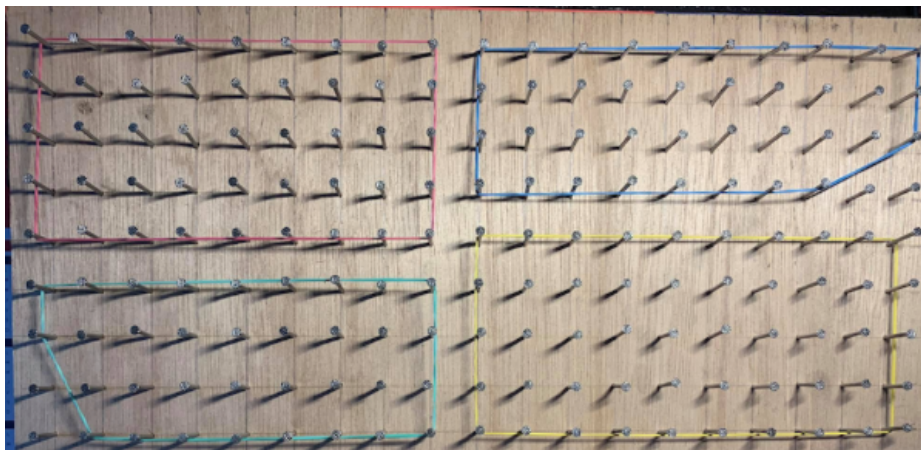
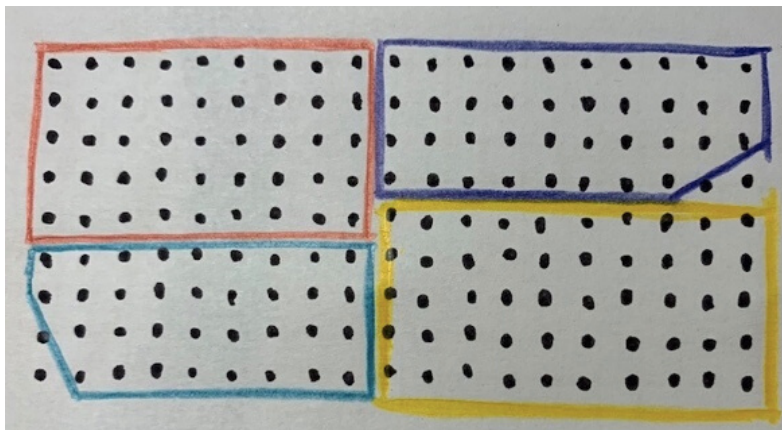
## Planche à élastique de couleurs

->travailler la préhension fine. Mais également la concentration et l'attention.

### Consignes :

Présenter la planche à clous face à vous, le but est de reproduire les mêmes formes avec les couleurs correspondantes sur celle-ci à l'aide d'élastiques de couleurs.

Astuce : vous pouvez reproduire cette planche à petit clous vous-même.







# Motricité fine

---

## Tangram

-> Travailler dextérité, coordination, concentration, favoriser l'expression, l'imagination et la réflexion

Matériel : une paire de ciseaux, une feuille cartonnée 20cm x 20cm, une règle, un crayon, de quoi colorer les pièces (crayons de couleur ou feutres ou peinture)

Réalisation : Tracer le schéma ci-dessous sur la feuille cartonnée. Puis colorer les différentes figures géométriques obtenues. Enfin il suffit de découper les formes.

Déroulement du jeu : Laisser le joueur positionner les différentes pièces du jeu selon son bon vouloir. Il assemble, juxtapose les pièces jusqu'à ce que la forme obtenue le satisfasse.

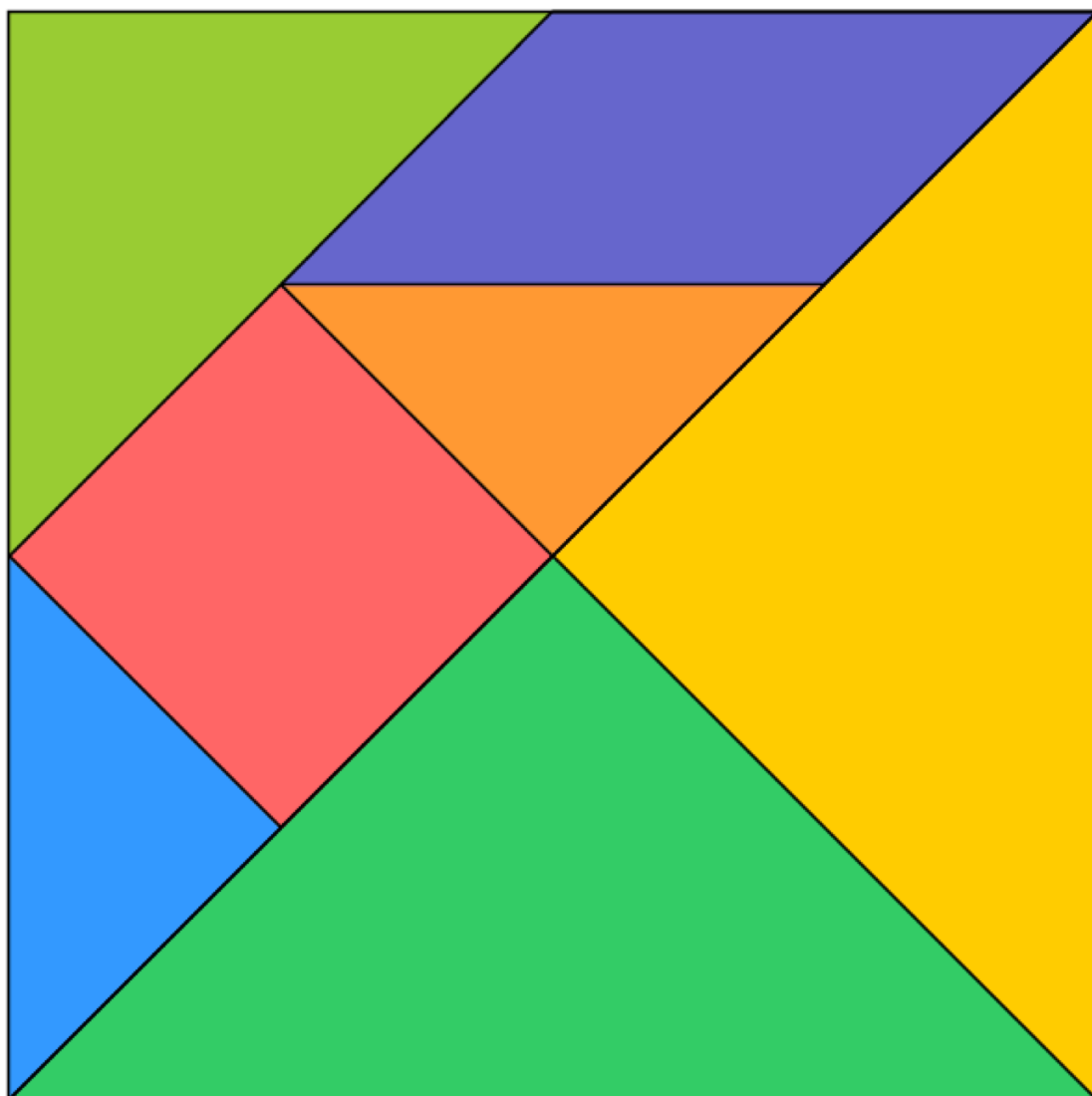
Variante : Le jeu du Tangram classique où il faut reproduire un modèle défini.





# Tangram

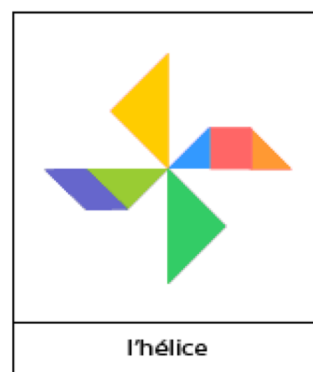
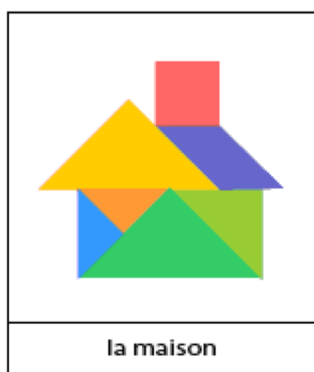
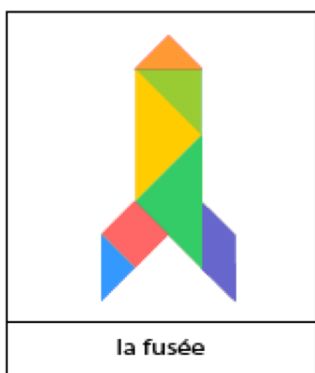
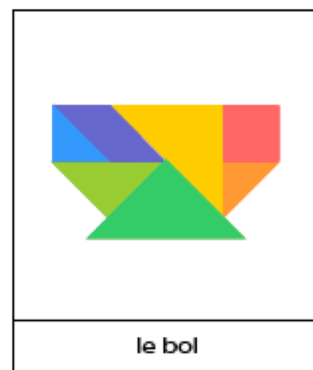
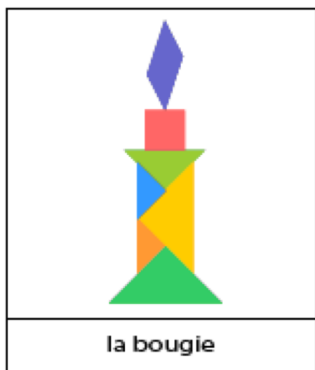
---



[lululataape.com](http://lululataape.com)



# Tangram

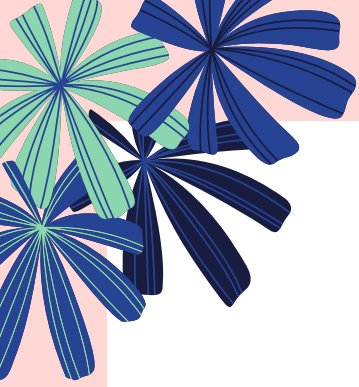




# Partie IV :

## *Maintien cognitif*





# Maintien cognitif


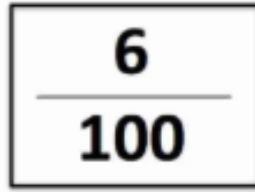


## Dingbats

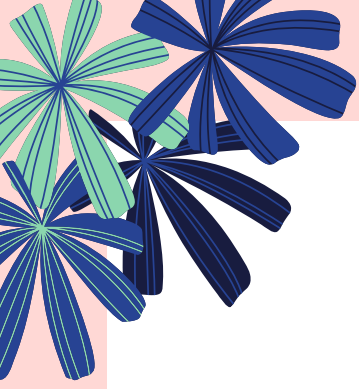
-> stimuler la réflexion, la concentration, la logique, la mémoire sémantique.

### Consigne :

Pour deviner les mots ou les expressions connues, il faut bien observer le dessin, les mots en eux-mêmes (suivant leur forme, leur placement, leur graphisme, ...) et les illustrations insérées dans les mots.

### Quelques exemples :

			
Une idée derrière la tête. (le mot idée est derrière le mot tête)	Sans souci. (100 sous 6)	Nager entre deux eaux. (le mot nager est entre 2 'o')	Cabaret (lettre K barrée)




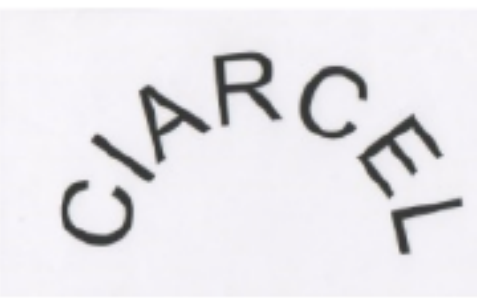

# Maintien cognitif

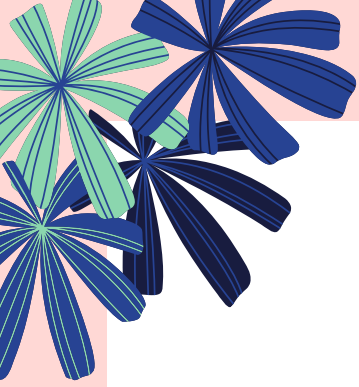
## Dingbats

-> stimuler la réflexion, la concentration, la logique, la mémoire sémantique.

### Niveau facile :

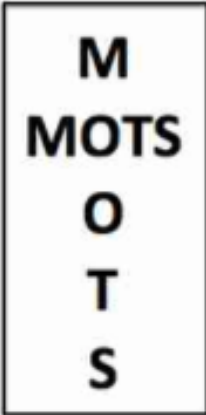



Trouver les expressions en fonction du dessin et de la phrase.

<p>1) Claude François chantait : "Voile sur les filles, barques sur le Nil Je suis dans ta vie, je suis dans tes bras ..." a ▢ Alexpadri, Alexpadra b ▢ Alexandra, Alexandrie c ▢ Alexandrie, où l'amour danse avec la nuit</p>	
<p>2) Il pleut dehors, mais il y a du soleil, je vois : a ▢ Un arc en ciel b ▢ Des nuages c ▢ Le ciel bleu</p>	
<p>3) Mes amis m'ont dit que je cuisinai bien et que j'étais : a ▢ Un super chef cuisinier b ▢ Un cordonnier c ▢ Un cordon bleu</p>	



# Maintien cognitif

## Dingbats

<p>4) L'hiver, j'adore m'asseoir près du feu et faire des :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a ▢ Mots croisés</li><li>b ▢ Mots doubles</li><li>c ▢ Mots cachés</li></ul>	
<p>5) J'ai fait tomber ma tasse par terre ce matin, je :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a ▢ casse tout</li><li>b ▢ suis maladroite</li><li>c ▢ suis malhabile</li></ul>	 <small>www.enigme-facile.fr</small>
<p>6) Quand je suis allé chez le photographe, il m'a dit que :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a ▢ j'avais de beaux yeux</li><li>b ▢ j'avais un joli pull</li><li>c ▢ j'avais un joli sourire</li></ul>	 <small>www.enigme-facile.fr</small>
<p>7) J'ai travaillé dans le spectacle, j'ai pu voir :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a ▢ l'envers du décor</li><li>b ▢ les coulisses</li><li>c ▢ le décor de plus près</li></ul>	 <small>www.enigme-facile.fr</small>



# Maintien cognitif

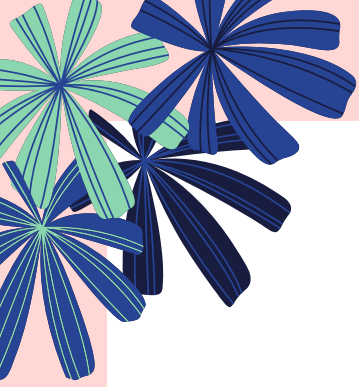
## Dingbats

<p>8) Cet homme est un fin bricoleur, il n'a pas besoin d'outils de mesure, il a :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a ▢ de bons yeux</li><li>b ▢ le compas dans l'oeil</li><li>c ▢ ds mains en or</li></ul>	<p style="text-align: center;"><b>OECOMPASIL</b></p> <p style="text-align: right;"><small>www.origine-facile.fr</small></p>
<p>Bonnes réponses 1 b ; 2 a ; 3 c ; 4 c ; 5 b ; 6 c ; 7 a ; 8 b</p>	

### Niveau moyen :






<p><b>Main Main</b></p> <p style="text-align: right;"><small>www.origine-facile.fr</small></p>	<p>1..... .....</p>
<p><b>NUATETEGES</b></p>	<p>2..... .....</p>

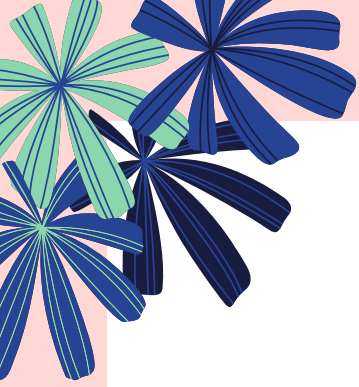




# Maintien cognitif



## Dingbats

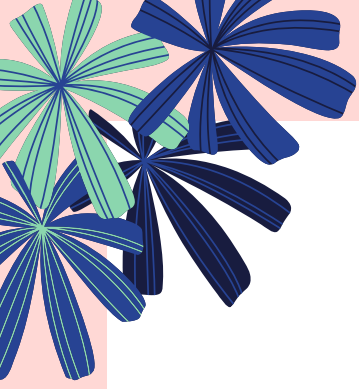
 <p>CHAIZQCHAIZ</p> <p><small>www.ergo-facile.fr</small></p>	3 ..... .....
 <p>YEUX VENTRE</p> <p><small>www.ergo-facile.fr</small></p>	4 ..... .....
 <p>COMME</p> <p><small>www.ergo-facile.fr</small></p>	5 ..... .....
 <p>Poi re</p> <p><small>www.ergo-facile.fr</small></p>	6 ..... .....
 <p>PAROLE SILENCE</p> <p><small>www.ergo-facile.fr</small></p>	7 ..... .....



# Maintien cognitif

## Dingbats

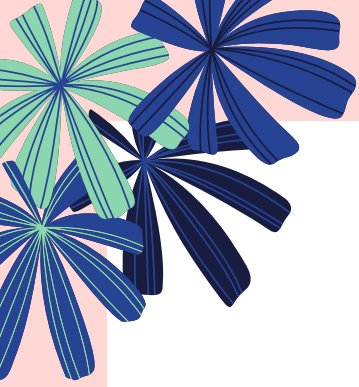
<p><b>PEUR PEUR PEUR PEUR MAL PEUR PEUR PEUR MAL PEUR PEUR PEUR MAL PEUR PEUR</b></p> <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	<p>8 .....</p> <p>.....</p>
	<p>9 .....</p> <p>.....</p>
	<p>10 .....</p> <p>.....</p>
<p><b>Crème</b></p> <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	<p>11 .....</p> <p>.....</p>
<p><b>ednom</b></p> <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	<p>12 .....</p> <p>.....</p>



# Maintien cognitif

## Dingbats





 <p>GAEAUZ</p> <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	13 ..... .....
 <p>utileagréable</p> <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	14 ..... .....
 <p>RIEN RIEN RIEN</p> <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	15 ..... .....
<p>1 : Avoir deux mains gauches (il y a deux fois le mot main à gauche de l'image) ;</p> <p>2 : Avoir la tête dans les nuages (le mot tête et dans le mot nuage) ;</p> <p>3 : Avoir le cul entre deux chaises (la lettre Q est entre deux mots "chaiz") ;</p> <p>4 : Avoir les yeux plus gros que le ventre ( "yeux" est écrit plus grand que "ventre")</p> <p>5 : Etre comme un poisson dans l'eau (le symbole poisson est dans la lettre O) ;</p> <p>6 : Couper la poire en deux (le mot poire est coupé en deux) ;</p> <p>7 : La parole est d'argent mais le silence est d'or (le mot parole est écrit en argent et le mot silence est écrit en or) ;</p> <p>8 : Avoir plus de peur que de mal (Il y a plus de fois le mot peur que le mot mal) ;</p> <p>9 : Tous les chemins mènent à Rome (Tous les mots qui sont des synonymes de chemin pointent vers le mot Rome) ;</p> <p>10 : Un petit suisse (le mot suisse est écrit en petit)</p> <p>11 : Crème renversée (le mot crème est écrit à l'envers)</p> <p>12 : Le monde à l'envers (le mot monte est écrit à l'envers)</p> <p>13 : Il y a l'eau dans le gaz (le mot eau est écrit à l'intérieur des lettres ga- et -z qui font gaz) ;</p> <p>14 : Joindre l'utile à l'agréable (le mot utile est joint au mot agréable) ;</p> <p>15 : Trois fois rien (le mot rien est écrit 3 fois).</p>	

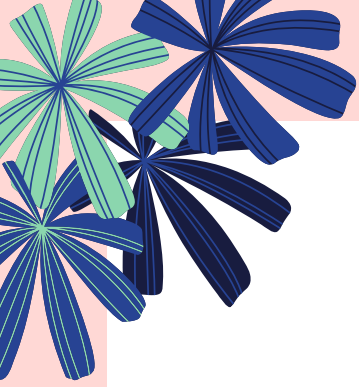


# Maintien cognitif

## Dingbats

Niveau difficile :

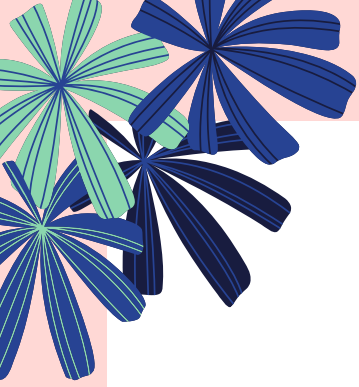
 <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	1 ..... .....
 <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	2 ..... .....
 <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	3 ..... .....
 <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	4 ..... .....



# Maintien cognitif



## Dingbats

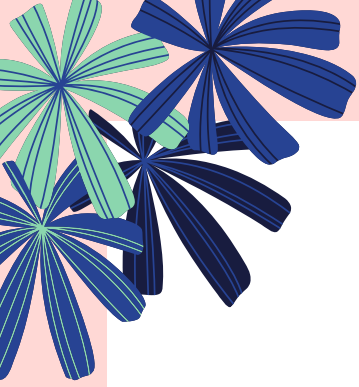
 <p>sac sapa   asse</p>	5 ..... .....
 <p>ETPMOC</p>	6 ..... .....
 <p>I N D MAJEUR X</p>	7 ..... .....
 <p>GENIE</p>	8 ..... .....
 <p>DORMIR OReILLE OReILLE</p>	9 ..... .....



# Maintien cognitif






## Dingbats

	10 ..... .....
	11 ..... .....
	12 ..... .....
	13 ..... .....
	14 ..... .....

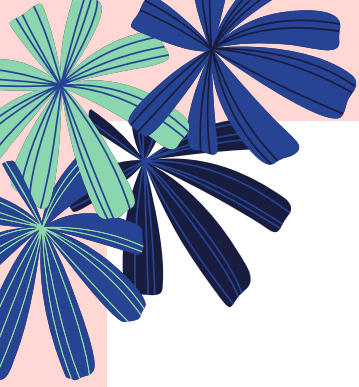


# Maintien cognitif

## Dingbats




 <p>FISIN RAIGUE</p> <p><small>www.ergo-logic.fr</small></p>	15 ..... .....
 <p>vient vient DRAP</p> <p><small>www.ergo-logic.fr</small></p>	16 ..... .....
 <p>REGARDER</p> <p><small>www.ergo-logic.fr</small></p>	17 ..... .....
 <p>TERRAIN</p> <p><small>www.ergo-logic.fr</small></p>	18 ..... .....
 <p>sourire</p> <p><small>www.ergo-logic.fr</small></p>	19 ..... .....

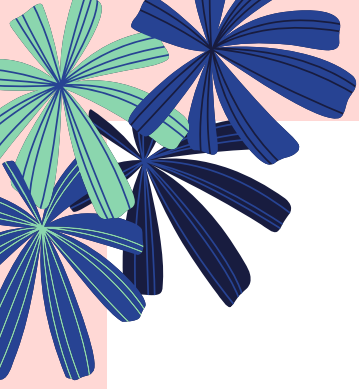




# Maintien cognitif

## Dingbats

 <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	20 ..... .....
 <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	21 ..... .....
 <p><small>www.origine-facile.fr</small></p>	22 ..... .....



# Maintien cognitif

## Dingbats

- 1 : Avoir plusieurs cordes à son arc (il y a plusieurs traits ou "cordes" qui sont placés dans les lettres du mot arc) ;
- 2 : Avoir une idée derrière la tête (le mot idée est placé derrière le mot tête) ;
- 3 : Bon après-midi (le mot bon est écrit après le mot midi) ;
- 4 : Bras dessus, bras dessous (le mot bras est écrit deux fois : une fois au dessus et une fois en dessous) ;
- 5 : Ça passe ou ça casse (les lettres sapa sont SOUS les lettres sac et on lit les lettres asse à la fin (sapa sous sac asse) ;
- 6 : Compter à rebours (les lettres du mot compter sont écrites à l'envers) ;
- 7 : Croiser les doigts (les mots index et majeur sont écrits de façon croisés) ;
- 8 : Un éclair de génie (le symbole éclair remplace le N de génie) ;
- 9 : Dormir sur ses oreilles (le mot dormir est écrit sur deux fois le mot oreille) ;
- 10 : Irréversible (le lettre i est suivie des lettre ré écrites en vert et des lettres si écrites en bleu donc i+ré-vert+si-bleu) ;
- 11 : Un cas de conscience (la lettre K remplace le C de conscience : un K (cas) de conscience) ;
- 12 : La fin des haricots (le mot haricot n'est pas écrit en entier, on devine le mot grâce à la fin du mot --ricot) ;
- 13 : Le revers de la médaille (le mot médaille est écrit à l'envers) ;
- 14 : Les jours se suivent mais ne se ressemblent pas (les jours de la semaines sont écrits d'une manière différente les uns après les autres) ;
- 15 : Mi figue mi raisin (les mots figue et raisin sont coupés en deux) ;
- 16 : Petit poisson deviendra grand (le mot petit est de petite taille, le mot vient est écrit deux fois (deux vient) et drap est écrit en grand) ;
- 17 : Regarder de travers (le mot regarder est écrit en travers de l'image) ;
- 18 : Terrain vague (le mot terrain forme des vagues) ;
- 19 : Un sourire en coin (le mot sourire est écrit dans le coin de la feuille) ;
- 20 : Tourner en rond (le mot tourner former un rond) ;
- 21 : Une histoire sans queue ni tête (il manque le H et le E de histoire, il n'a donc plus sa queue ni sa tête) ;
- 22 : Un passage souterrain (le mot passage est écrit sous le mot terrain : passage sous-terrain)



# Maintien cognitif

## Construction d'un arbre généalogique ou d'un album photo

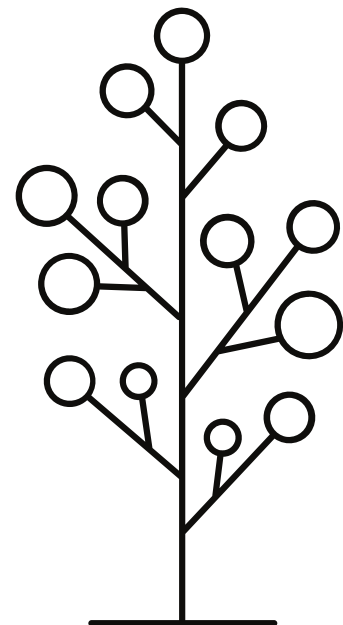
-> Restauration de l'identité, favoriser les repères dans l'environnement familial, favoriser la mémoire épisodique

### Matériel :

- Stylo de différentes couleurs, feutres, ciseaux, colle, crayon de couleurs, feuille A3 vierge, peinture
- Photos si besoin (à fournir par la famille)
- Un exemple d'arbre généalogique déjà réalisé

### Consignes :

- Installez vous dans un endroit calme devant une table
- Réalisez votre arbre généalogique





# Maintien cognitif

---

## Construction d'un arbre généalogique ou d'un album photo

-> Restauration de l'identité, favoriser les repères dans l'environnement familial, favoriser la mémoire épisodique

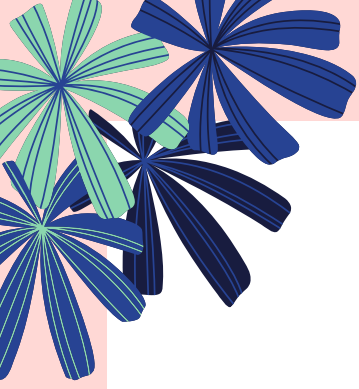
(suite)

Variante :

*o Pour simplifier* : Penser à récupérer préalablement les noms et dates de naissances et créer des étiquettes imprimées et découpées qui pourront être collées sur l'arbre généalogique. Possibilité de proposer différents modèles d'arbres pré-imprimés. Possibilité d'utiliser que les prénoms ou d'y intégrer les photos des personnes concernées.

*o Pour complexifier* : Possibilité d'y intégrer les dates de naissances des personnes concernées

Autre variante : Réaliser un album photo ou livre photo avec les noms des membres de la famille.



# Maintien cognitif

Qu'est ce que c'est et à quoi ça sert ?

-> Stimuler les gnosies

Consigne : Relier le bon mot à la bonne image et la bonne utilisation

FOURCHETTE ■



■ Pour appeler

BROSSE A CHEVEUX ■



■ Pour cuisiner

MANTEAU ■



■ Pour se coiffer

TELEPHONE ■



■ Pour Manger

CASSEROLE ■



■ Pour sortir



# Maintien cognitif

---

## Carte de la France

-> Orientation dans l'espace, stimuler la mémoire sémantique et la mémoire visuelle.

### Consigne:

- 1- Placer les villes suivantes sur la carte ci-dessous : Paris, Marseille, Lyon, Bordeaux, Montpellier, Toulouse, Toulon, Rennes, Clermont-Ferrand, Nice, Bastia, Dunkerque, Strasbourg, Dijon.
- 2- Quels sont les pays frontaliers à la France ? Placer les sur la carte



# Maintien cognitif

---

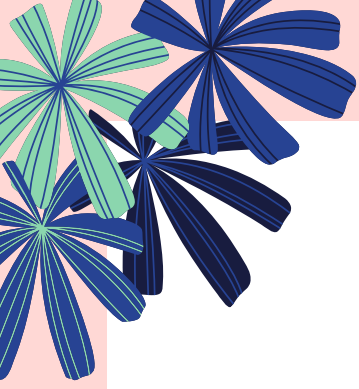
## Carte de la France

-> Orientation dans l'espace, stimuler la mémoire sémantique et la mémoire visuelle.

(suite)







# Maintien cognitif

---

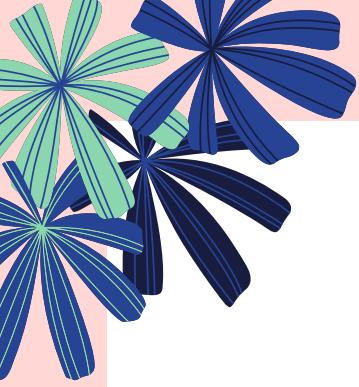
## Mots mêlés

-> Travailler la logique, la concentration et l'attention. Mais également l'orientation dans un espace à deux dimensions, le repérage des mots, de la bonne orthographe, chercher différentes solutions.

### Consignes :

Retrouver les mots énoncés dans le tableau se trouvant dans le quadrillage ci-dessous.

Astuce : par facilité, utilisez une couleur différente pour chaque mot

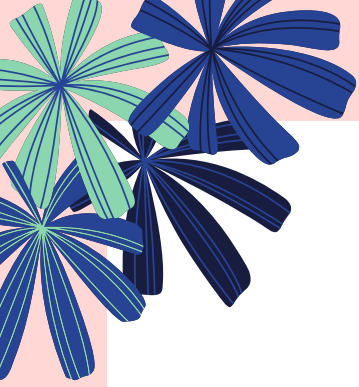


# Mots mêlés

E	S	S	A	V	E	R	C	S	S	I	K	S
E	S	N	O	I	T	A	T	S	T	A	D	E
O	R	P	S	E	T	S	I	P	E	L	D	T
E	U	E	F	I	S	S	A	M	L	T	R	T
I	E	N	G	A	T	N	O	M	A	I	A	E
K	T	T	S	N	O	T	A	B	H	T	Y	L
S	I	E	L	N	I	P	L	A	C	U	O	F
E	N	U	U	E	S	U	E	M	A	D	V	I
L	O	U	G	L	A	C	E	D	C	E	A	T
E	M	I	E	E	D	R	O	C	I	I	S	R
T	E	H	C	N	A	L	A	V	A	U	P	A
N	S	E	T	T	E	U	Q	A	R	R	G	T
E	U	D	N	O	F	P	R	U	E	I	K	S

Tartiflette	Raquettes	Montagne
Avalanche	Altitude	Savoyard
Moniteurs	Crevasse	Station
Chalets	Dameuse	Téléski
Bâtons	Fondue	Pistes
Skieur	Alpin	Glace
Guide	Neige	Pente

Est-ce que vous voyez d'autres mots que ceux-ci ?  
Si oui, lesquels ? .....

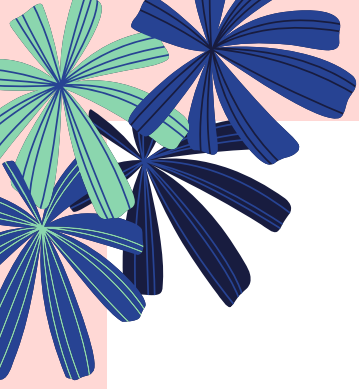


# Mots mêlés

S	E	L	L	I	U	Q	N	O	J	H	P	F
S	A	N	G	L	I	E	R	N	N	R	A	R
M	N	B	S	I	H	T	E	A	E	O	G	E
E	S	I	E	O	I	H	N	S	N	N	C	C
R	S	C	R	E	R	E	A	I	E	C	L	R
V	N	H	E	N	O	T	R	A	H	E	I	E
U	O	E	G	E	U	R	D	F	C	S	U	I
E	L	R	U	R	T	E	U	G	U	M	E	T
L	L	R	O	F	A	I	V	I	P	E	R	E
U	I	E	F	R	A	I	S	I	E	R	U	S
O	P	I	S	E	T	T	E	U	O	H	C	I
C	A	L	G	S	E	B	O	L	I	P	E	O
E	P	E	U	G	H	E	R	I	S	S	O	N

Jonquilles	Couleuvre	Renard
Noisetier	Papillons	Guêpe
Chouettes	Ortie	Faon
Cerf	Hérisson	Hibou
Écureuil	Chêne	Fraisier
Sanglier	Fougères	Lierre
Vipère	Muguet	Biche

Est-ce que vous voyez d'autres mots que ceux-ci ?  
Si oui, lesquels ? .....



# Mots mêlés

R	H	E	T	R	E	N	I	P	E	B	U	A
E	E	R	A	R	E	I	L	P	U	E	P	L
I	P	E	R	E	I	N	U	R	P	E	I	R
N	R	I	U	A	E	L	U	O	B	L	R	E
G	F	R	C	R	E	Y	O	N	A	B	E	I
I	E	I	R	E	L	U	A	S	I	A	I	T
A	M	O	N	E	A	X	U	O	H	R	M	O
T	R	P	N	N	I	P	E	O	R	E	M	C
A	A	E	R	E	I	S	I	R	E	M	O	I
H	H	E	N	A	T	A	L	P	D	M	P	R
C	C	R	E	I	S	I	R	E	C	E	N	B
L	U	E	L	L	I	T	A	I	C	A	C	A
E	M	R	O	R	E	I	T	E	S	I	O	N

Châtaignier	Abricotier	Noisetier
Aubépine	Cerisier	Merisier
Peuplier	Bouleau	Platane
Poirier	Pommier	Prunier
Tilleul	Acacia	Charme
Épicéa	Érable	Cèdre
Hêtre	Lilas	Noyer

Est-ce que vous voyez d'autres mots que ceux-ci ?  
Si oui, lesquels ? .....



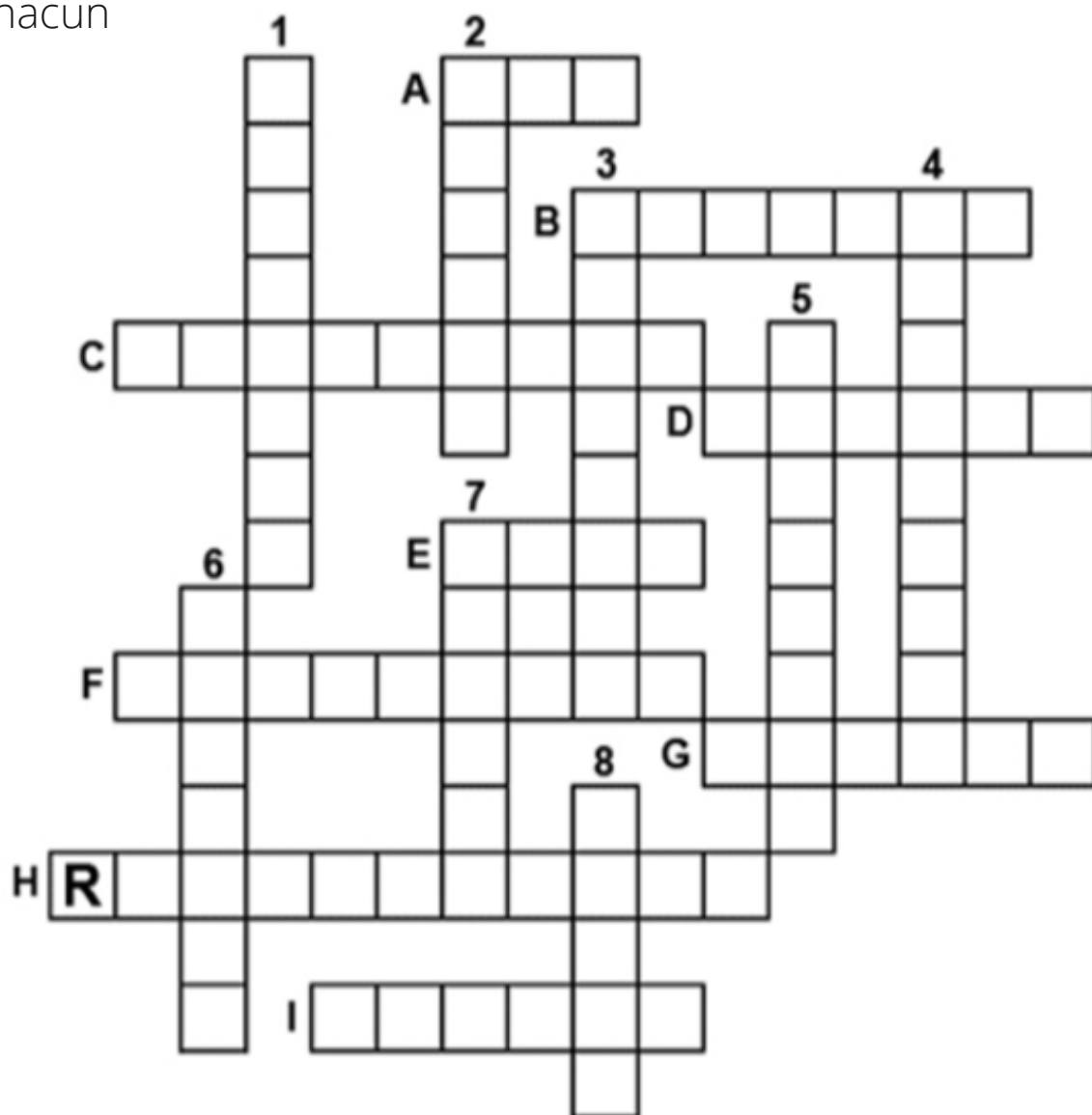
# Maintien cognitif

## Mots croisés

-> Travailler la logique, la concentration et l'attention. Mais également l'orientation dans un espace à deux dimensions.

Consigne :

Il faut retrouver tous les mots d'une grille grâce aux définitions de chacun





# Mots croisés

---

## Vertical :

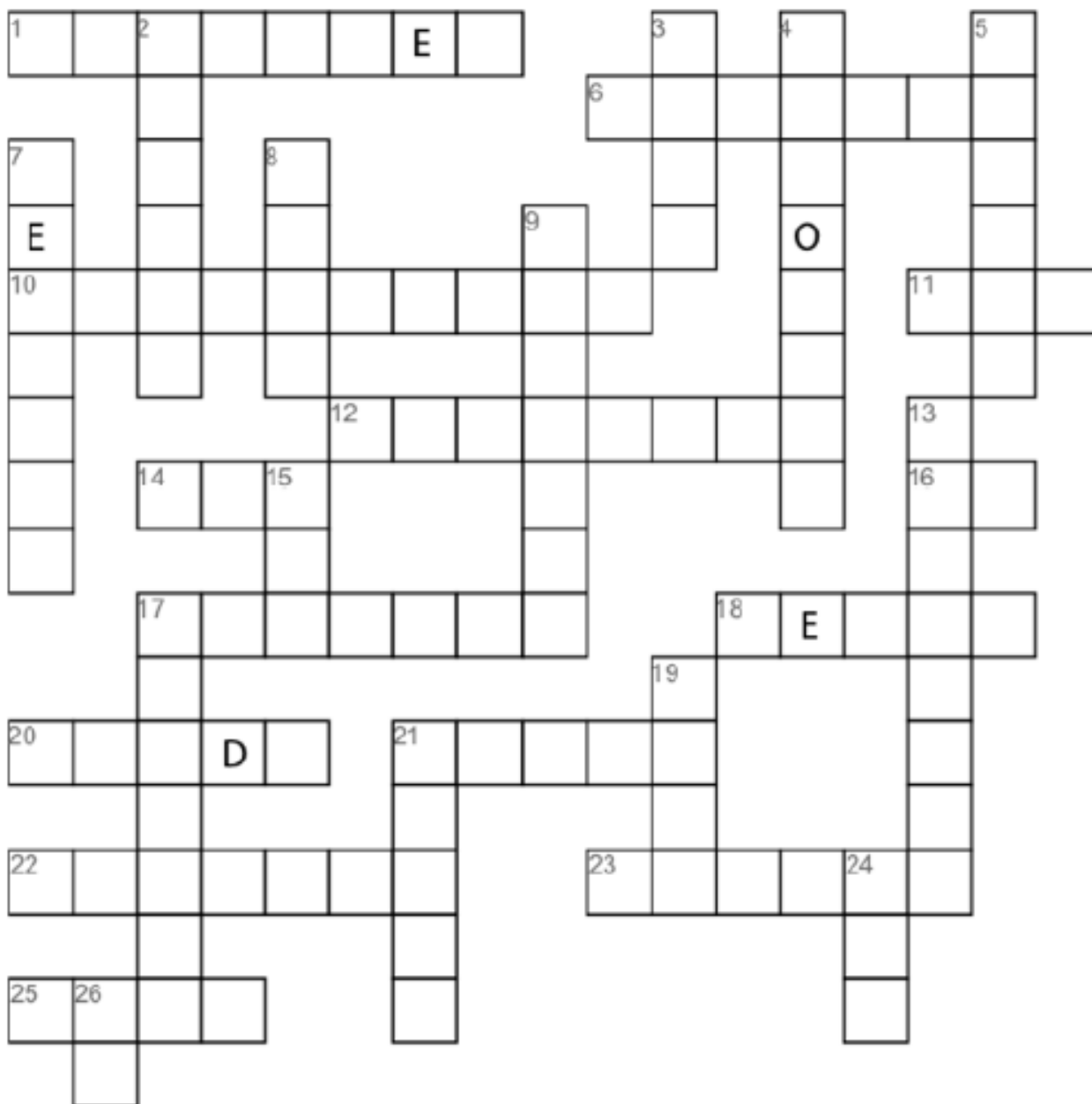
- 1- Le son du cheval, ou de la pluie, ou de pas dans le sable
- 2- Endroit où l'on filme à l'intérieur
- 3- Période durant laquelle on filme
- 4- Liste des acteurs et des techniciens du film
- 5- L'histoire du film qu'on lit avant le tournage
- 6- Découpage et collage du film pour mettre les scènes dans le bon ordre
- 7- Appareil utilisé pour filmer
- 8- Le paysage, l'intérieur de la maison, qui est derrière les acteurs

## Horizontal :

- A-Bruit, musique, parole
- B-Effets spéciaux
- C-En dehors du studio
- D-Comédien
- E-Pour donner le top départ de la scène
- F-Il s'occupe des vêtements, des robes, des habits
- G-L'endroit où l'on va voir le film
- H-Le metteur en scène
- I-Le mot qui indique aux acteurs qu'ils doivent commencer à jouer



# Mots croisés







# Mots croisés

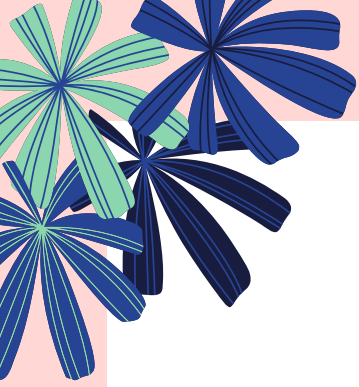
---

## Horizontal :

- 1 Personne qui fait des tours de magie
- 6 Troisième saison
- 10 Splendide, superbe
- 11 On l'éteint avec de l'eau
- 12 Journal où il y a beaucoup de photos en couleurs, qui paraît toutes les semaines ou tous les mois
- 14 Note de musique
- 16 Ils forment le squelette
- 17 Figure qui a quatre côtés égaux
- 18 Les vaches l'aiment tendre
- 20 Se dit d'une région où il ne pleut presque pas
- 21 Petite lumière qui éclaire peu
- 22 Septième mois de l'année
- 23 Elévation de la température au-dessus de 37°
- 25 On y met des fleurs

## Vertical :

- 2 On y range la voiture
- 3 Ce n'est pas le jour
- 4 Mettre en couleur
- 5 On doit le garder pour soi
- 7 Féminin de mâle
- 8 Contraire de géant
- 9 Petite fenêtre dans le toit d'une maison
- 13 Récipient où l'on jette les déchets
- 15 Fatigué
- 17 Moment où l'on ne travaille pas et pendant lesquels on fait ce qu'on aime pour se distraire
- 19 N'est pas faux
- 21 Petit personnage très malicieux
- 24 Il faut faire attention pour la traverser
- 26 Heros, champion



# Maintien cognitif

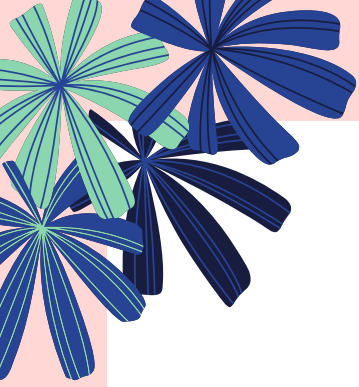
## Sudoku

-> Travailler la logique, la concentration et l'attention. Mais également les chiffres et la résolution de problème.

### Consignes:

Le but est de remplir toute la grille avec une série de chiffres (de 1 à 9) différents qui ne se trouvent jamais plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne.

			<b>2</b>					<b>4</b>
		<b>8</b>	<b>5</b>					<b>6</b>
	<b>6</b>		<b>1</b>			<b>3</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
			<b>4</b>			<b>1</b>		<b>7</b>
<b>9</b>								<b>8</b>
<b>1</b>		<b>6</b>			<b>9</b>			
<b>5</b>	<b>9</b>	<b>4</b>			<b>3</b>		<b>2</b>	
<b>6</b>					<b>2</b>	<b>9</b>		
<b>8</b>					<b>5</b>			



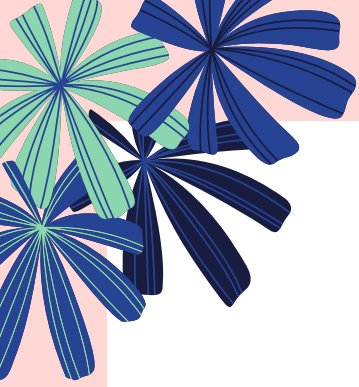
# Sudoku

---

## Consignes :

Le but est de remplir toute la grille avec une série de chiffres (de 1 à 9) différents qui ne se trouvent jamais plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne.

<b>9</b>			<b>6</b>		<b>2</b>	<b>3</b>		
<b>3</b>					<b>7</b>		<b>8</b>	
	<b>7</b>	<b>2</b>		<b>5</b>			<b>4</b>	
			<b>9</b>			<b>8</b>		
	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	
		<b>7</b>			<b>1</b>			
	<b>4</b>			<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	
	<b>2</b>		<b>4</b>					<b>6</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>			<b>4</b>



# Sudoku

## Consignes :

Le but est de remplir toute la grille avec une série de chiffres (de 1 à 9) différents qui ne se trouvent jamais plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne.

<b>4</b>	<b>3</b>						<b>6</b>	
	<b>1</b>		<b>6</b>		<b>7</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
<b>7</b>		<b>6</b>			<b>5</b>			
				<b>5</b>				
<b>3</b>			<b>2</b>		<b>6</b>			<b>8</b>
				<b>9</b>				
			<b>8</b>			<b>9</b>		<b>6</b>
	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>7</b>		<b>1</b>		<b>5</b>	
	<b>8</b>						<b>3</b>	<b>1</b>



# Maintien cognitif

## Les expressions

-> Maintenir et entretenir les capacités cognitives

Consignes :

Compléter les expressions ci dessous :

L'argent ne fait pas.....

L'habit ne fait pas.....

Qui vole un œuf.....

Avoir les yeux plus.....

Noel au balcon.....

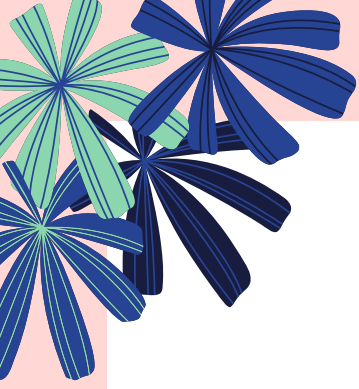
Etre le dindon de.....

Mettre la charrue.....

La goutte d'eau qui.....

Ne pas être plus que.....

Chanter comme.....



# Maintien cognitif

## Les charades

-> Maintenir et entretenir les capacités cognitives

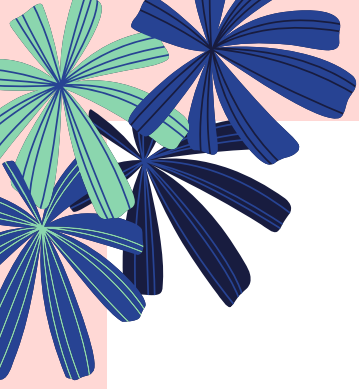
### Consignes :

Retrouver le mot qui se cache derrière chaque charade

1) Mon premier est un rongeur à longue queue  
Mon second est le contraire de tard  
Mon tout est un objet utile au jardin  
Qui suis-je ?

2) Mon premier porte les voiles d'un bateau  
Mon deuxième est compris entre 1 et 5  
Mon troisième se boit au petit déjeuner  
Mon quatrième se fait avec les lacets de chaussures  
Mon tout est un petit gâteau  
Qui suis-je ?

3) Mon premier est un oiseau noir à queue blanche  
Mon deuxième coule dans mon corps  
Mon troisième est l'objet où l'on dort  
Mon tout est une fleur  
Qui suis-je ?



# Maintien cognitif

---

## Les charades

-> Maintenir et entretenir les capacités cognitives

Réponses :

1) Râteau (Rat - têt )

2) Madeleine (Mât - 2 - Lait - Noeud)

3) Pissenlit (Pie - sang - Lit)



# Maintien cognitif

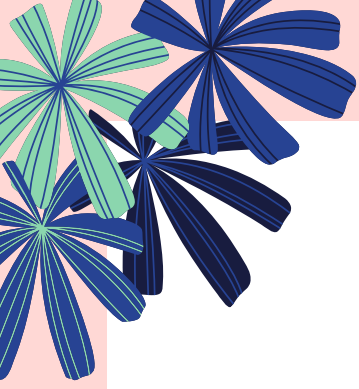
## Les capitales

-> Maintenir et entretenir les capacités cognitives

Consignes : Retrouver les capitales de chaque pays.

Pays	Capitale
France	
Angleterre	
Suisse	
Belgique	
Allemagne	
Italie	
Espagne	
Portugal	
Irlande	
Australie	
Brésil	
Chine	
Inde	





# Maintien cognitif

## Calculs

-> Maintenir et entretenir les capacités cognitives

Consignes: Réaliser les différentes opérations et indiquer le résultat pour chacune

$$5+7+12 =$$

$$29-11 =$$

$$24/6 = 9 \times 7 =$$

$$9+13+27 =$$

$$37-19 =$$

$$33/11 =$$

$$6 \times 8 =$$

Il y a 2 chiens, 1 coq, 4 canards. Combien y'a t-il de pattes ?

Il y a 3 moutons, 5 dindons, 3 oies. Combien y'a t-il de pattes ?

Il y a 7 autruches, 6 éléphants, 1 rhinocéros et 1 cobra. Combien y'a t-il de pattes ?



# Maintien cognitif

---

## Les grandes dates

-> Maintenir et entretenir les capacités cognitives

Consignes: Associer les moments de l'histoire avec la bonne date:

2002

1940

1968

1944

1936

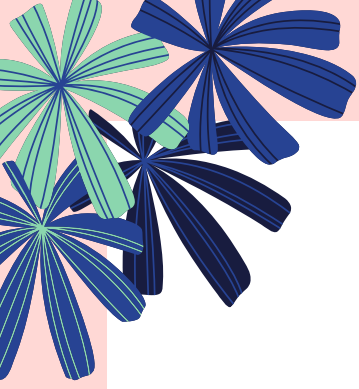
Droit de vote des femmes

Passage à l'euro

1er appel du Général De Gaulle

1ers congés payés

Accords de Grenelles



# Maintien cognitif

## **Création de poster de réminiscence et d'orientation temporelle**

-> Maintien des capacités cognitives, favoriser l'expression, l'écoute, réminiscence, Orientation dans le temps

Proposer différents ateliers de réminiscence en lien avec un thème (exemple, Noël, la rentrée des classes ...).

Noter des citations de résidents relatives à leurs souvenirs.

Faire des activités manuelles pour créer des décorations en lien avec le thème.

Combiner les souvenirs et les créations, l'afficher sur un mur dans un lieu de passage.

Ces affiches ouvrent le dialogue et favorisent l'orientation temporelle des résidents.



# Maintien cognitif

## Objets entremêlés

-> Cette activité permet de stimuler la concentration, l'attention, la recherche visuo-spatiale.

Consigne : Sur cette image, des fruits sont entremêlés. Listez ce que vous voyez.



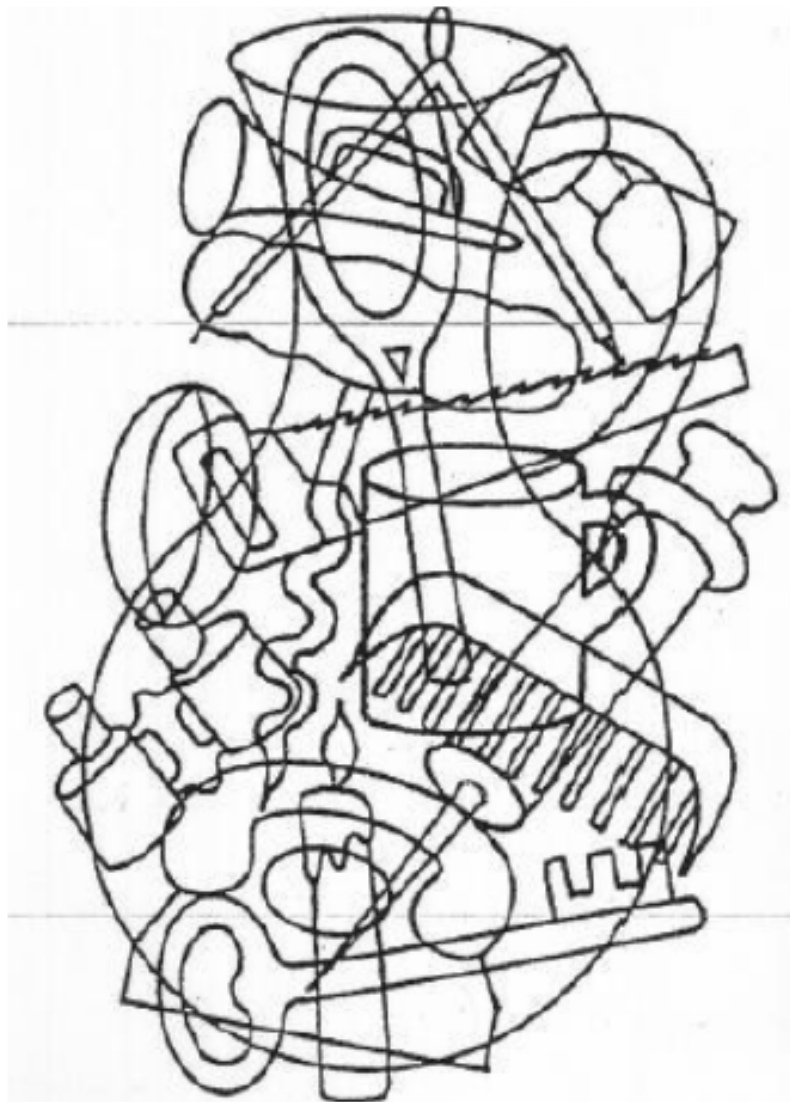


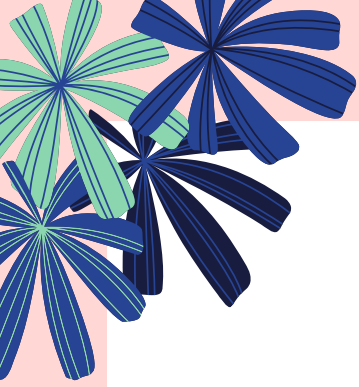
# Maintien cognitif

## Objets entremêlés

-> Cette activité permet de stimuler la concentration, l'attention, la recherche visuo-spatiale.

Consigne : Sur cette image, des objets du quotidien se sont entremêlés. Listez ce que vous voyez.





# Maintien cognitif

## Anagrammes

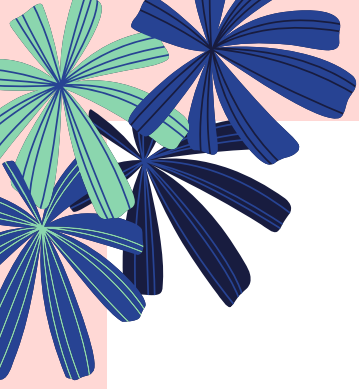
-> Cette activité permet de stimuler la réflexion, la concentration, l'attention, la logique, la mémoire sémantique

Niveau facile :

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
Exemple : LOUPES	Grâce à elles j'ai des oeufs	POULES
ER EATTIR	Elle pouvait se prendre à 60 ans	R _ _ _ _ _
IMECNA	Invention des frères Lumières	C _ _ _ _ _
DIREC	Spécialité de Bretagne et de Normandie	C _ _ _ _
OUIRERS	Il éblouit un visage	S _ _ _ _ _
MALICE	Un escargot sans maison	L _ _ _ _ _
STRATE	Elles se mangent avec les fruits de saison	T _ _ _ _ _
SCENARISTE	André Malraux en a fait	R _ _ _ _ _ _ _
RONBREUTIRCE	Il faut détruire pour mieux...	R _ _ _ _ _ _ _ _
TRIMAGE	Vendredi c'est le ...du loto	T _ _ _ _ _
IMANOS	Il fait bon y vivre	M _ _ _ _ _
FGUCHAFE	Il peut être au gaz, bois, électrique	C _ _ _ _ _ _
THAC	Animal domestique	C _ _ _

**Claire MAMPAEY - Ergothérapeute**

**Site internet : RECAPITOUT**



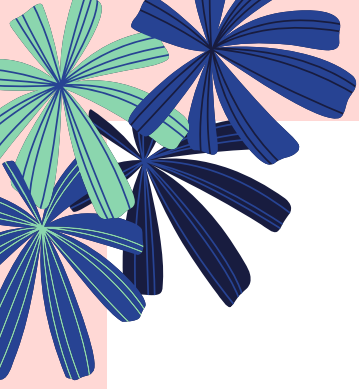
# Anagrammes

Niveau moyen :

Mot dans le désordre	Définition	Mot à trouver
<i>Exemple : LOUPES</i>	<i>Grâce à elles j'ai des oeufs</i>	<i>POULES</i>
RENANIS	Elles nous servent à respirer	
ASPIRINE	L'habitant de la capitale française	
CASER	Il régna sur l'empire Romain	
CREATION	Maurice Chevalier en portait un	
MINISTRE	On fait appelle à eux quand la charge de travail augmente	
CLOS	Permettent de franchir les sommets	
DIRE	Il plisse son front, cela fait une...	
REVER	Il permet de boire	
TENTATION	Lor d'un danger il faut faire	
TARTINEM	Le père fouettard en a un...	
CENTRE	N'est pas ancien	
DIE TE <input type="checkbox"/>	Ni chaud, ni froid	
SLIDHONEREL	Elles viennent au printemps	
QUALLIGAME	Il rend les femmes encore plus belles	

**Claire MAMPAEY - Ergothérapeute**

**Site internet : RECAPITOUT**



# Anagrammes

Niveau difficile :

Mot dans le désordre	Mot à trouver
L'ETRANGERE	
RATEMAU	
SECLAMIR	
POINTURE	
GYPOLAME	
ALBLE	
POTS	
OSER	
SOIR	
QUABEN	
JELANOURITS	
LAIE	
EMIR	
LECHELE <input type="checkbox"/>	
DIGUE	

**Claire MAMPAEY - Ergothérapeute**

**Site internet : RECAPITOUT**





# Maintien cognitif

## Trouver des mots qui ...

-> stimuler la réflexion, la concentration,  
la mémoire sémantique.

Note : Ces exercices sont déclinables à l'infini. Vous pouvez augmenter la difficulté en augmentant le nombre de lettres

Consigne : Trouver des mots qui commencent par :

LA-

PHO-

BI-

Consigne : Trouver des mots qui finissent par :

-RE

-GE

-IN



# Maintien cognitif

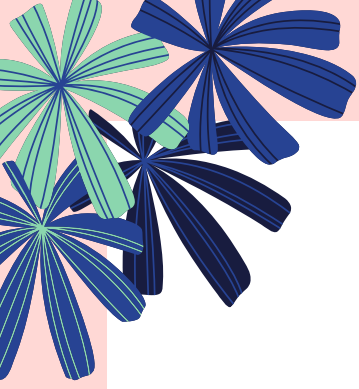
## Trouver des mots qui ...

-> stimuler la réflexion, la concentration,  
la mémoire verbale.

Consigne :

Trouver des objets qui pourraient se trouver dans :

La salle de bain	La cuisine	La chambre
<input type="checkbox"/>		



# Maintien cognitif

## Le petit Bac

-> Stimuler la réflexion, la concentration et la mémoire sémantique

Vous pouvez continuer l'exercice avec toutes les lettres de l'alphabet

	PRÉNOM DE FILLE	PRÉNOM DE GARÇON	ANIMAL	FRUIT OU LÉGUME	OBJET
S					
M					
L					
B					
C					
E					
R					
P					
A					






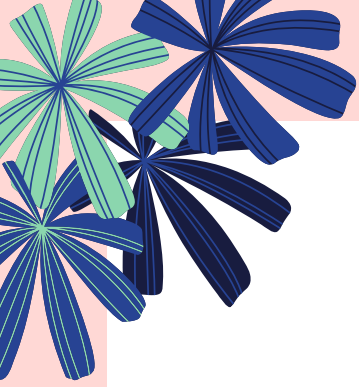
# Maintien cognitif

## Le mot qui correspond à l'image

-> Stimuler les gnosies

Entourer le mot qui correspond à l'image

	BOSSE	CROSSE	BROSSE	FOSSE
	BAVARD	CANARD	POULE	POUSSIN
	NICHE	CHAT	CHIEN	CHASSE
	CHOUETTE	BROUETTE	JARDIN	MOUETTE
	BATEAU	PIPEAU	RATEAU	CHAPEAU



# Maintien cognitif

## N'oubliez pas les paroles

→ Cette activité permet de stimuler la réflexion, la concentration, la réminiscence.

Consigne: Remplir la chanson avec les mots manquants.  
Note pour les aidants ou les soignants : Vous pouvez faire cela avec n'importe quelle chanson que la personne aime.  
Vous pouvez écouter la chanson et la chanter ensemble  
"Le petit vin blanc" de Fernand Gignac

Ah! le petit \_ \_ \_ blanc  
Qu'on boit sous les \_ \_ \_ \_ \_  
Quand les \_ \_ \_ \_ \_ sont belles  
Du côté de \_ \_ \_ \_ \_  
Et puis de \_ \_ \_ \_ \_ en temps  
Un air de vieille \_ \_ \_ \_ \_  
Semble donner la cadence  
Pour fauter, pour fauter,  
Dans les \_ \_ \_ \_ , dans les prés,  
Du côté, du côté de Nogent.



# Maintien cognitif

---

















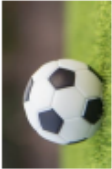



## Jeu de l'oie

-> Stimuler les fluences catégorielles et lexicales, les gnosies, le calcul, l'attention, la concentration, l'orientation temporo-spatiale

### Matériel :

- la plaquette de jeu (peut être imprimée en A3 pour plus de visibilité)
- les cartes mystères (nous vous conseillons de les plastifier)
- un dé
- des pions

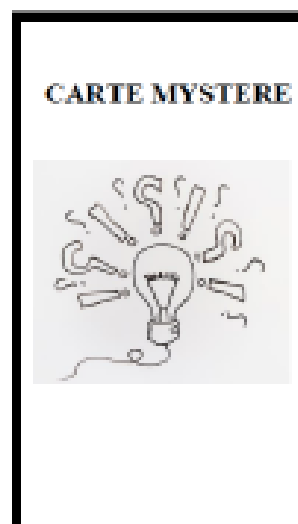
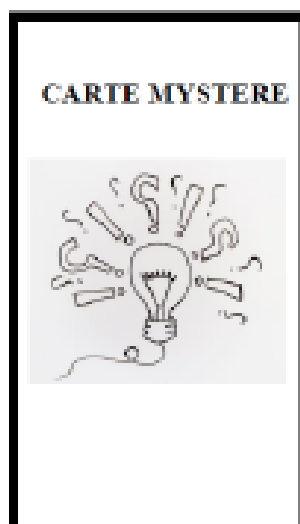
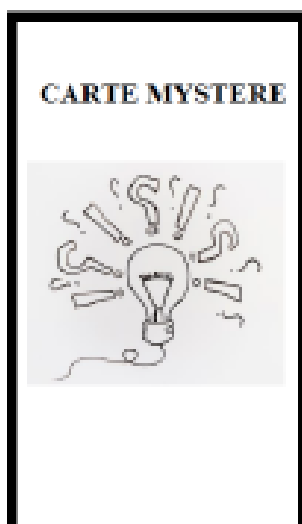
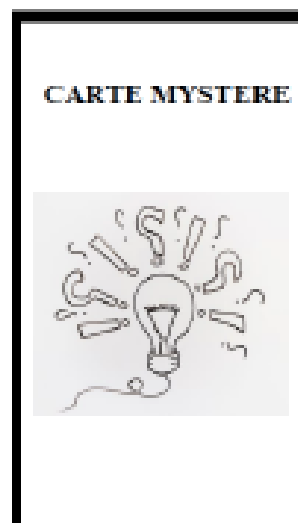
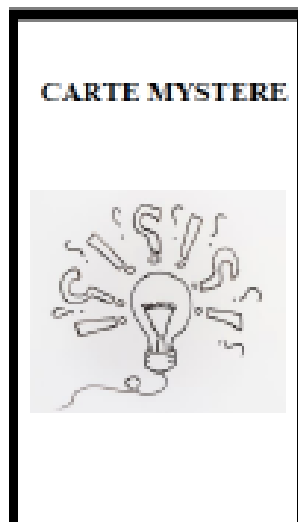


<p><b>DEPART</b></p> 	<p>1</p>  <p>Citez 3 fruits rouges</p>	<p>2</p>  <p>Citez 2 animaux de la ferme</p>	<p>3</p>  <p>Quand offrons nous cette fleur ?</p>	<p>4</p>  <p>Carte mystère</p>	<p>5</p> <p>Retour à la case n°1</p>
<p>18</p>  <p>Carte mystère</p>	<p>19</p>  <p>Citez les autres légumes à mettre dans une soupe</p>	<p>20</p>  <p>Citez 2 autres moyens de transport</p>	<p>21</p> <p>Retour à la case n°17</p>	<p>22</p>  <p>Carte mystère</p>	<p>6</p>  <p>Citez la date du jour</p>
<p>17</p>  <p>Citez 3 autres pays</p>	<p>23</p>  <p>Citez 3 outils de bricolage</p>	<p>24</p>  <p>Citez les ingrédients utilisés pour la préparation</p>	<p>8</p>  <p>Carte mystère</p>	<p>7</p>  <p>Citez l'heure actuelle</p>	<p>9</p>  <p>Comptez de 1 à 24 2 x 4 = ?    3 x 6 = ?</p>
<p>16</p>  <p>Citez 4 sports</p>	<p>14</p>  <p>Citez 2 fruits jaunes</p>	<p>13</p>  <p>Citez 4 instruments de musique</p>	<p>11</p>  <p>Citez les 4 saisons de l'année Quelle est la saison actuelle ?</p>	<p>10</p> <p>Retour à la case n°6</p>	



# Jeu de l'oeil

---







# Jeu de l'oie

CARTE MYSTERE

Citez 5 vêtements

CARTE MYSTERE

Citez 4 mots qui commencent par la lettre « B »

CARTE MYSTERE

Citez 4 mots qui commencent par la lettre « P »

CARTE MYSTERE

Citez 5 pièces de la maison

CARTE MYSTERE

Citez 3 ustensiles de cuisine

CARTE MYSTERE

Citez 3 bijoux

CARTE MYSTERE

Citez 5 métiers

CARTE MYSTERE

Que peut-on préparer avec des pommes ?

CARTE MYSTERE

Citez 4 fleurs



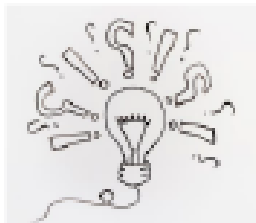
# Jeu de l'oe

---

**CARTE MYSTERE**



**CARTE MYSTERE**



**CARTE MYSTERE**



**CARTE MYSTERE**

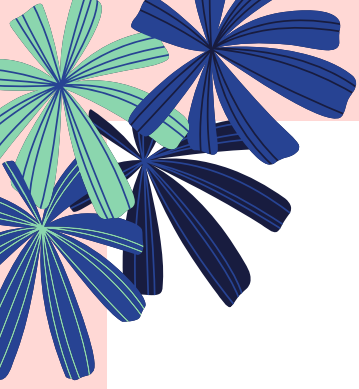
**Citez 4  
animaux**

**CARTE MYSTERE**

**Citez 4  
boissons  
différentes**

**CARTE MYSTERE**

**Qu'utilisons-  
nous pour  
faire notre  
toilette le  
matin ?**



# Maintien cognitif

## Mémoire à court terme et image mentale

-> Solliciter la mémoire à court terme. Apprentissage d'une stratégie de compensation = Apprendre à utiliser le registre visuo/spatial et plus particulièrement l'image mentale pour améliorer ses performances de mémorisation et faciliter la restitution d'une information.

### Consigne générale :

Vous allez mémoriser une liste de mots préétablis en créant des images mentales personnalisées.

Processus : Partir de la première colonne et lire le premier mot.

Créer une image mentale de ce mot : imaginez-vous en train de voir l'objet, de le toucher, de l'utiliser.

Si cela vous aide, vous pouvez fermer les yeux, imaginer la taille de l'objet, sa forme sa couleur, etc.

Cette image vous permettra de créer des associations personnalisées (exemple : le mot "robinet" me fait penser à de l'eau qui coule).



# Mémoire à court terme

(suite)

Choisissez un mot qui vous permettra, à la fin de l'activité, de refaire votre propre association dans l'autre sens et donc de retrouver le mot de départ. Cette association peut être un objet, une couleur, un verbe d'action, etc. (Exemple pour "robinet" mon mot associé personnalisé est "eau").

Reproduisez cet exercice pour tous les mots du tableau.

Cachez les mots de la première colonne. Il vous faut maintenant vous souvenir des mots de la première colonne en vous aidant de vos associations personnalisées. Notez vos réponses dans la 3ème colonne.

## Exemple :

Avec le mot « livre ». Je mets en place une image mentale qui va m'aider à mémoriser ce mot. Je pense à un livre dans une bibliothèque. J'associe donc le mot « bibliothèque » à mon image mentale. Je note le mot « bibliothèque » dans la 2ème colonne. Je fais de même pour tous les mots de la première colonne. Je cache ensuite tous les mots de la première colonne (je peux plier la feuille) et grâce à mon association personnalisée « bibliothèque », je me souviens du mot de départ qui était « Livre ». Je le note dans la dernière colonne.

Mot à mémoriser	Association personnalisée	Se souvenir du mot de la première colonne
Livre	Bibliothèque	Livre



# Mémoire à court terme

Niveau 1 – 7 mots objets

<b>Mots à mémoriser</b>	<b>Association personnalisée</b>	<b>Se souvenir des mots de la première colonne</b>
<b>Crayon</b>		
<b>Bouteille</b>		
<b>Lunettes</b>		
<b>Voiture</b>		
<b>Banane</b>		
<b>Pantalon</b>		
<b>Télévision</b>		



# Mémoire à court terme

Niveau 2 – 12 mots objets

<b>Mots à mémoriser</b>	<b>Association personnalisée</b>	<b>Se souvenir des mots de la première colonne</b>
<b>Chaussures</b>		
<b>Assiette</b>		
<b>Râteau</b>		
<b>Brosse</b>		
<b>Ordinateur</b>		
<b>Bicyclette</b>		
<b>Caillou</b>		
<b>Bateau</b>		
<b>Clés</b>		
<b>Gomme</b>		
<b>Chemise</b>		
<b>Courgette</b>		



# Mémoire à court terme

Niveau 3 – 7 mots catégories

<b>Mots à mémoriser</b>	<b>Association personnalisée</b>	<b>Se souvenir des mots de la première colonne</b>
<b>Fruit</b>		
<b>Véhicule</b>		
<b>Vêtement</b>		
<b>Outil</b>		
<b>Ville</b>		
<b>Fleur</b>		
<b>Animal</b>		



# Mémoire à court terme

---

Niveau 4 – 7 mots verbes

<b>Mots à mémoriser</b>	<b>Association personnalisée</b>	<b>Se souvenir des mots de la première colonne</b>
<b>Marcher</b>		
<b>Sourire</b>		
<b>Danser</b>		
<b>Tousser</b>		
<b>Écrire</b>		
<b>Chanter</b>		
<b>Travailler</b>		





# Mémoire à court terme

Niveau 5 – 7 mots abstraits

<b>Mots à mémoriser</b>	<b>Association personnalisée</b>	<b>Se souvenir des mots de la première colonne</b>
<b>Connaissance</b>		
<b>Paix</b>		
<b>Richesse</b>		
<b>Paresse</b>		
<b>Santé</b>		
<b>Courage</b>		
<b>Vitesse</b>		



# Maintien cognitif

## Superposition

-> Solliciter la construction visuo-spatial et l'attention



Superposez les formes ci-dessus et sélectionnez la bonne combinaison ci-dessous :

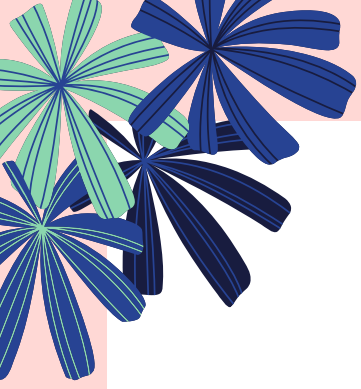


Superposez les formes ci-dessus et sélectionnez la bonne combinaison ci-dessous :



Superposez les formes ci-dessus et sélectionnez la bonne combinaison ci-dessous :





# Maintien cognitif

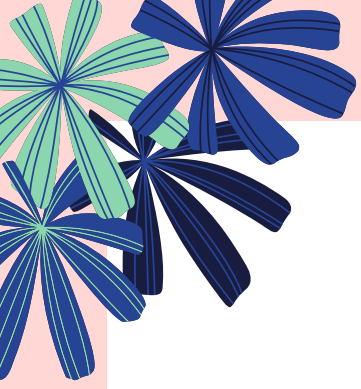
## Une question de poids

-> Solliciter l'attention et la mémoire de travail



Lequel est le plus lourd ?





# Maintien cognitif

## Une question de poids

-> Solliciter l'attention et la mémoire de travail



Lequel est le plus léger ?





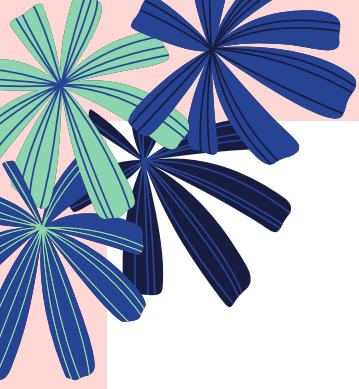
# Maintien cognitif

## Les deux font la paire

-> Solliciter l'attention et la mémoire de travail et la discrimination visuelle

### Trouver la paire





# Maintien cognitif

## Le petit bac simplifié

-> Stimuler la réflexion, la concentration et la mémoire sémantique

Consignes :

- Nommer des mots commençant par la lettre A? Par la lettre L? (déclinable avec l'ensemble des lettres)
- Nommer différents fruits ? Différentes variétés de fleurs ? Différents prénoms masculins ? (déclinable avec l'ensemble des catégories)
- Donner des noms se référant à "Noel" ? "le Printemps" ? "Le carnaval" ? (déclinable avec différents événements ou fêtes)
- Nommer des objets jaunes ? des objets ronds ? des petits objets ? (déclinables avec différentes formes, couleurs ou tailles)



# Maintien cognitif

## Jeu du tableau à double entrée

-> Solliciter l'attention et la concentration, Travailler la double consigne, Solliciter la mémoire de travail

Matériel : un jeu de cartes

Installation:

Choisir préalablement le nombre de colonnes et extraire du tas de cartes celles qui nous intéressent (ex: roi, dame, valets, 10, 9)

Retourner toutes les cartes en les alignant

Ex : Ici 5 colonnes ont été choisies

Choisir quelle ligne sera les carreaux, les coeurs, les trèfles et les piques

Le jeu peut commencer !





# Maintien cognitif

## Jeu du tableau à double entrée

### Consigne :

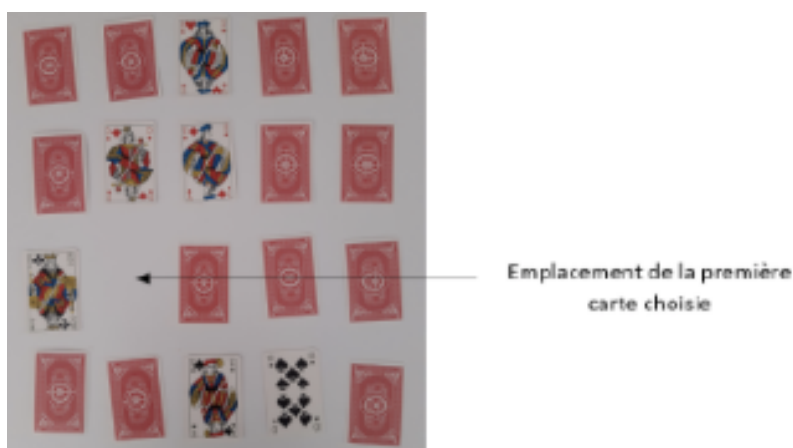
Retourner une carte au hasard puis la placer dans la bonne ligne et la bonne colonne (en fonction des cartes choisies au départ).

Echanger les cartes, en plaçant la carte de départ face visible.

Prendre la nouvelle carte (celle qui était à l'emplacement de la carte visible) et la placer au bon endroit. et ainsi de suite avec toutes les cartes jusqu'à ce que l'on retombe sur l'emplacement vide de la carte de départ.

Compter le nombre de carte encore face caché

Le but est d'arriver à remettre toutes les cartes à leur place !







# Maintien cognitif

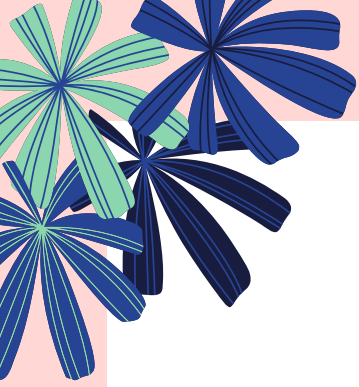
## Jeu du tableau à double entrée

### Variante:

En fonction du niveau, possibilité de rajouter ou d'enlever des colonnes

Pour simplifier : possibilité de créer des cartes plastifiées ou de faire un quadrillage sur une feuille avec le nom des lignes et des colonnes afin de donner des repères visuels





# Maintien cognitif

## Jeu mémoire

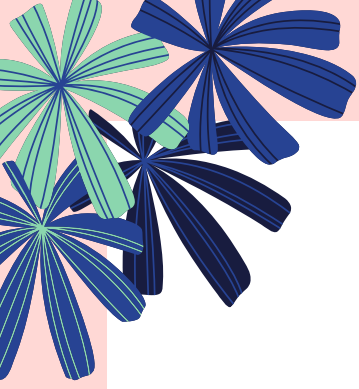
-> Stimuler la mémoire visuelle et les capacités de langage

### Consignes :

il faut retourner les images face cachée et la personne doit retrouver la paire de chaque image en mémorisant celle qu'elle retourne.

Deux types de memory, un plus "facile" avec les tâches de la vie quotidienne, plus évident à mémoriser. Et un jeu plus "difficile", avec un contraste de couleurs différentes.

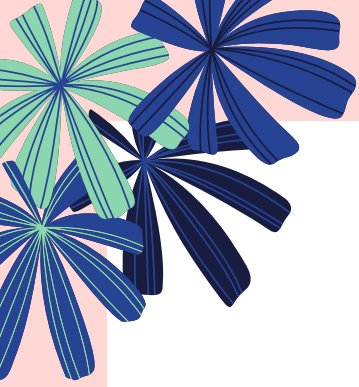
Astuce : Des images que vous pouvez facilement trouver sur internet pour créer votre propre jeu memory. Ou l'achat d'un jeu memory.



# Memory

---





# Memory







# Maintien cognitif

## Tri des couleurs

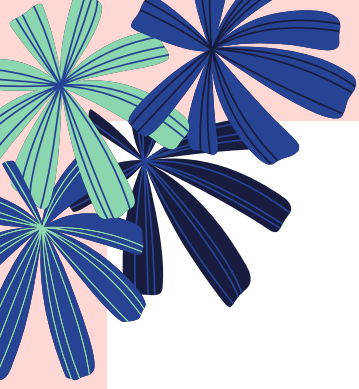
-> Stimuler l'attention et la concentration. Mais également la préhension globale d'objet.

### Consignes:

Des images sont présentées à la personne avec des boules de différentes couleurs en position verticale, horizontale, oblique ou autres. La personne doit reproduire les mêmes images.

Astuce : vous pouvez reproduire ce jeu à la maison avec des boules en frigolite et de la peinture simple.





# Maintien cognitif

## Carte à mots

-> Stimulation de l'attention soutenue, travail de recherche visuo spatiale et motricité fine (si l'on fait rechercher les lettres du scrabble et les positionner sur les cases); Stimulation des mémoires perceptives et sémantiques, travail d'écriture (si l'on fait écrire les lettres par la personne et que l'on n'utilise pas les lettres du Scrabble)

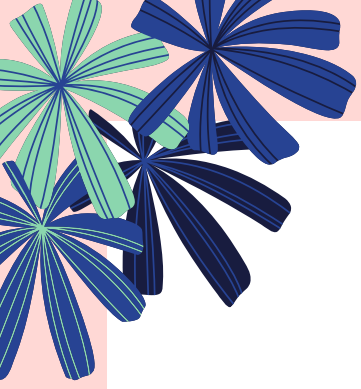
### Matériel :

- Lettres de Scrabble
- Crayon

Consigne : on place une Carte à Mot devant la personne, elle doit nommer l'objet représenté puis :


- soit rechercher les lettres pour former le mot dans un tas de lettres de scrabble mis à disposition
- soit écrire le mot (si carte plastifiée pour être réutilisable)

graduation de difficulté : pour faciliter la reconstitution du mot, donner les lettres nécessaires, et laisser la personne les mettre dans le bon ordre sur les cases.




# Carte à mots


---



□ □ □ □ □ □



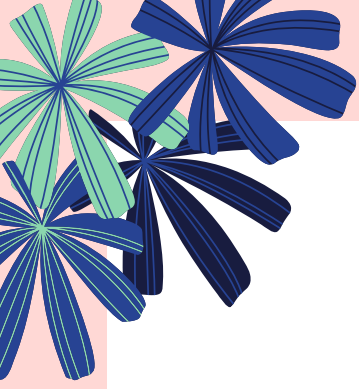
□ □ □ □ □



□ □ □ □ □ □




□ □ □




# Carte à mots


---




□ □ □ □ □ □



□ □ □ □



□ □ □ □



□ □ □ □ □





# Maintien cognitif


## Le lynx

-> Stimulation de l'attention soutenue, la recherche visuelle et des mémoires perceptives et sémantiques






### Consigne:

Le résident tire une carte, nomme l'objet (travail de mémoire sémantique) et doit le retrouver sur le plateau (mémoire perceptive et recherche visuo spatiale)

Graduation en difficulté : on peut cacher la carte et la personne doit retrouver l'objet en l'ayant mémorisée.

Lit	Chaussure	Chat	Carotte	Fourchette
				











Déambulateur	Culotte	Chien	Courgette	Verre
				

Médicament	Lune	Fleur	Lapin	Couteau
				

Fauteuil Roulant	Pull	Oiseau	Tomate	Cuillère
				



# Le lynx

Table	Pantalon	Poule	Orange	Valise
				
Chaise	T-Shirt	Ballon	Pomme	Assiette
				

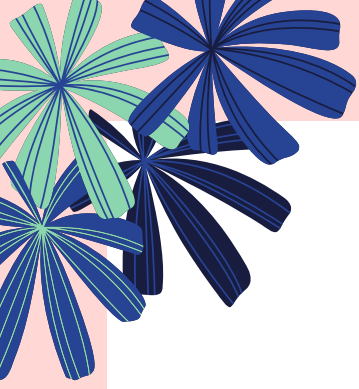
Porte	Soutien gorge	Soleil	Raisin	Voiture
				
WC	Chaussette	Pelote de laine	Banane	Vélo
				

Horloge	Caleçon	Crayon	Salade	Savon
				
Livre	Parapluie	Arbre	Gâteau	Téléphon e
				



# Le lynx





# Maintien cognitif

---

## Domino

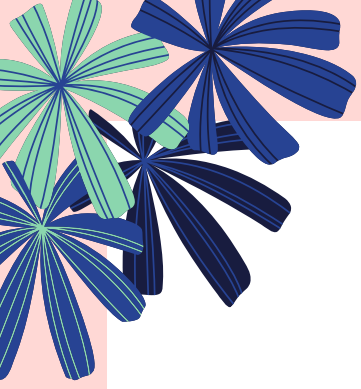
->Travail cognitif et repère Visuo-spatial

### Matériel :

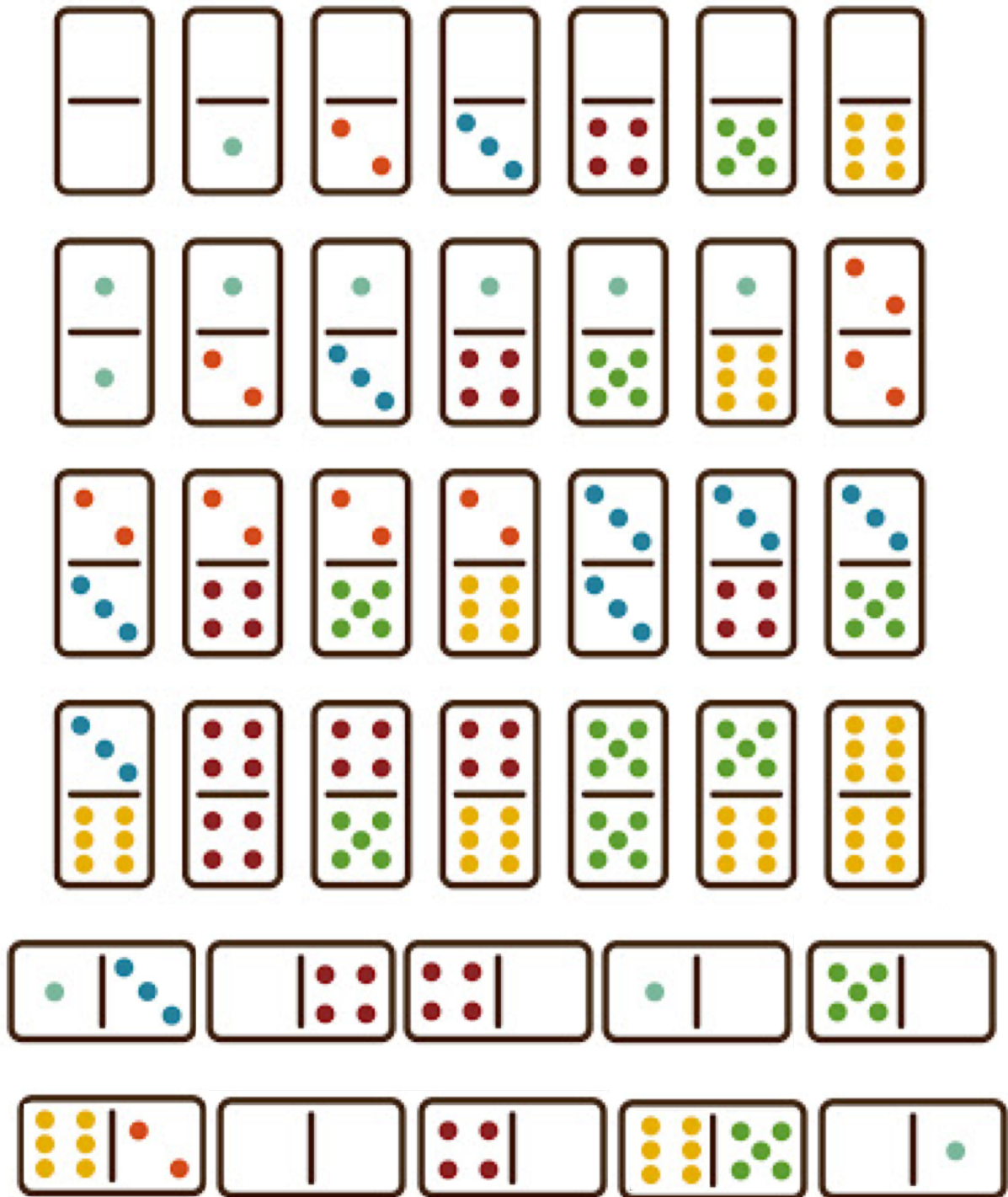
Possibilité d'imprimer les dominos et de les plastifier (permettant un travail de motricité fine et de travail en bimanuelle en découpant les pièces)

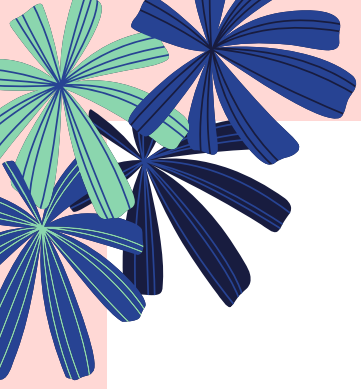
2 possibilités s'offrent à vous ensuite :

- Solution 1 : placer la bonne pièce de domino sur les trous des feuilles de jeux
- Solution 2 : imprimer les feuilles de jeux et inscrire les points correspondants dans les dominos vides avec des crayons de couleur ou des feutres.

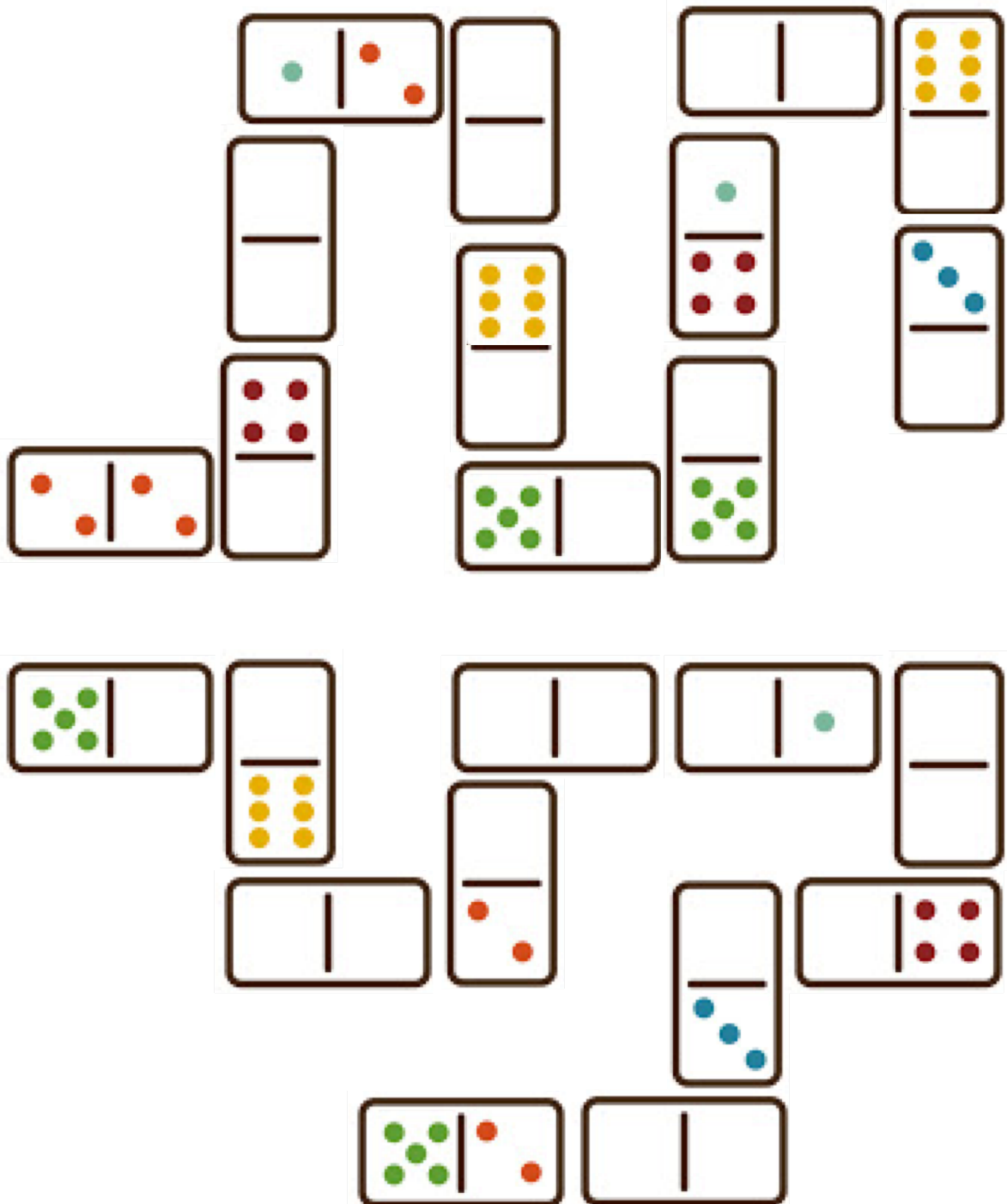


# Domino





# Domino







# Maintien cognitif

## Domino 2

Consigne 1 : Trouve la bonne suite de dominos (en partant du haut)

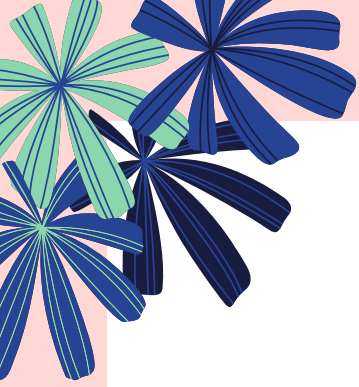
Consigne 2 : Reproduire la bonne suite de domino sur la table à l'aide des vignettes domino qui ont été imprimées

1.

A B C

2.

A B C



# Maintien cognitif

## Nature / Mémoire / Visuo-spatial

### 1ere activé: Le tri de la nature

Proposer des récipients à la personne ou une feuille blanche avec des lignes pour visualiser les groupes

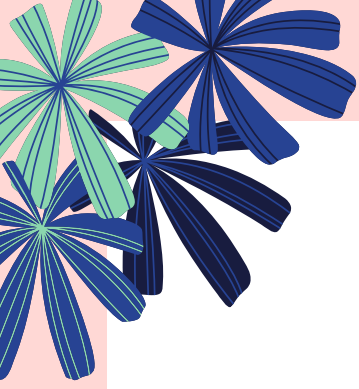
Consigne 1 : Ranger les vignettes en 3 grandes familles (Roses/ Tulipes / Iris)

Consigne 2: Ranger les vignettes par couleurs ( Rouge, noir, vert, rose, blanc, jaune, violet, bleu, marron)

Consigne 3: Ranger les vignettes selon les 2 points de vue ( vue sur le coté et vue sur le dessus)

Consigne 4: Ranger les vignettes en fonction de la quantité de fleurs ( 1 fleur / plusieurs fleurs)





# Maintien cognitif

## Nature / Mémoire / Visuo-spatial

### 2ème activité: Memory géant fleuri

Imprimez en 2 exemplaires les vignettes + les répartir retournées sur la table

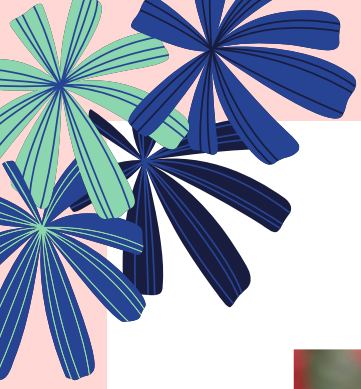
Consigne: Chacun son tour ,retourner 2 cartes pour retrouver la même carte identique

Variante: Si seulement 1 exemplaire, retrouver 2 cartes de la même famille, ou 3 cartes de la même couleur.

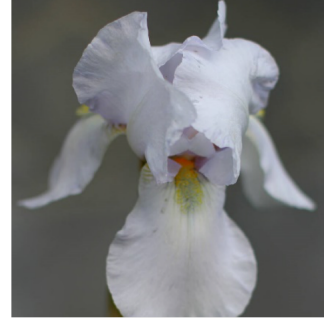
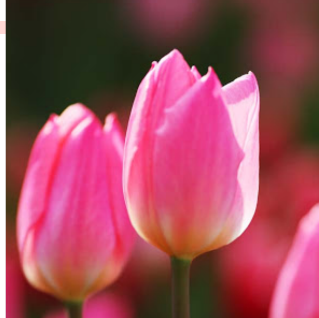
### 3 ème activité : La fleur dans le temps

Prendre la ligne des fleurs en bourgeon, la ligne des fleurs fanées, et une ligne de fleur ouverte + mélanger les 9 vignettes.

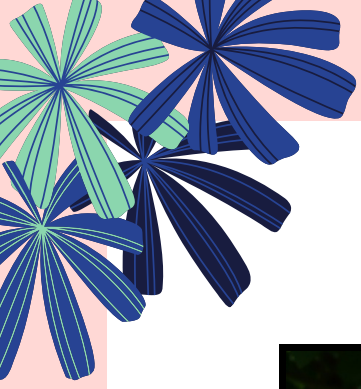
Consigne: Ranger les vignettes dans le temps (du début à la fin de la vie de la fleur)



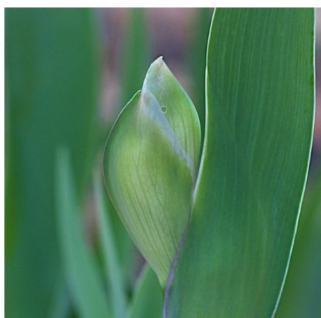
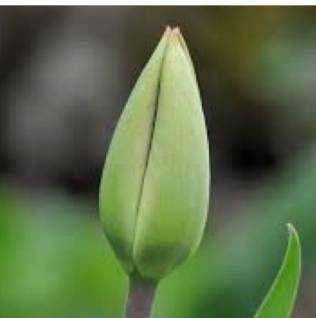
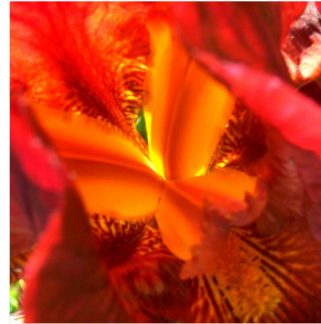
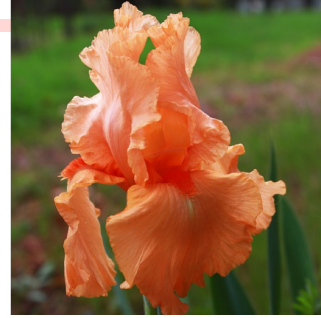
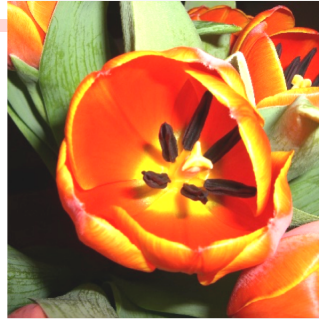
# Nature / Mémoire







# Nature / Mémoire

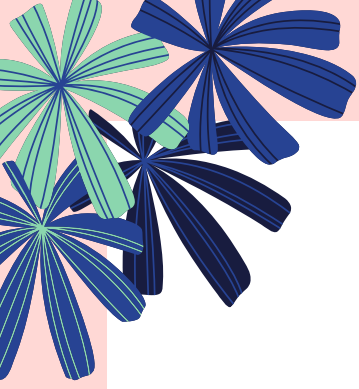




Partie V :

*Exercices sensitifs  
et sensoriels*





# Exercices sensoriels

## Partage sensoriel

-> Maintien des capacités cognitives, favoriser l'expression, l'écoute, la réminiscence.

### Préparation de l'activité :

Prévoir des épices, des plantes, du miel, du chocolat,  
Proposer à chaque résident de goûter ou de sentir,  
nommer l'odeur ou le goût et si cela évoque des souvenirs  
qu'il souhaite partager avec le groupe.

Variante : peut se faire en écoute musicale





# Exercices sensitifs

## « Sac à trésors » - Objets du quotidien

→ Favoriser l'apaisement par le toucher et la recherche d'objets quotidiens significatifs.

L'idée est de constituer un sac à main complet avec des objets du quotidien.

Idées de composants du sac (modulable) :

- Un sac à main
- Des mouchoirs
- Un trousseau de clés
- Une boîte à lunettes
- Un portefeuille (fausse carte d'identité, petite monnaie, faux billets...)
- Stylo et petit carnet
- Un petit miroir
- Une crème pour les mains
- Bouteille d'eau,
- Lampe de poche
- Jeu de cartes...





# Exercices sensitifs

## « Sac à trésors » - Objets du quotidien

→ Favoriser l'apaisement par le toucher et la recherche d'objets quotidiens significatifs.

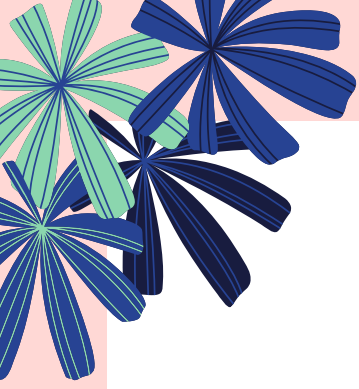
(suite)

### Utilisations possibles :

- Fouille et manipulation simple des objets
- Travail sensoriel : reconnaissance des objets à l'aveugle
- Travail gnosique et mémoire : dénomination des différents objets
- Travail des praxies et fonctions exécutives : utilisation variée des objets (*compter la monnaie, plier le mouchoir, écriture, jeu de la bataille...*)
- Communication : échange concernant la composition personnelle du sac de la personne, des souvenirs évoquant certains objets...

Le but étant d'apaiser la personne tout en stimulant différentes de ses capacités. L'activité étant évidemment à adapter suivant les capacités et habitudes de la personne.





# Exercices sensitifs

## « Sac à trésors » - Variantes

### Sac à couture :

- Un dé à coudre
- Un mètre ruban
- Une bobine en bois (sans son fil)
- Un gros bouton (en plastique et/ou en métal)
- Un coupon de coton
- Un coupon de dentelle
- Un coupon de velour

### Sac à outils :

- Un crayon de charpentier
- Un boulon et son écrou
- Un marteau de petite dimension/poids
- Un caillou
- Un petit morceau de bois
- Une clé mixte
- Un mètre de bricoleur

### Sac des objets de la maison :

- Une cuillère à café
- Une cuillère à soupe
- Une pince à linge
- Une gomme
- Un stylo
- Une pièce de monnaie
- Une éponge







# Exercices sensitifs

## Ballon sensoriel

- > Stimulation sensorielle et motrice.
- Sollicitation des gnosies tactiles.
- Favoriser l'expression.

### Matériels :

- Ballons de baudruche, éléments à mettre à l'intérieur (riz, coton, farine, lentilles, perles, eau), entonnoir, fiche imprimable.

Remplir les ballons avec les différents éléments : un par ballon.

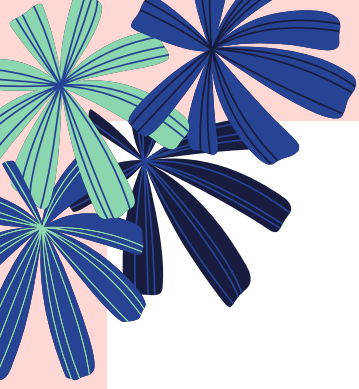
### Consignes :

- 1- Demander à la personne de toucher les ballons et lui demander les différentes sensations qu'elle ressent (grosseur, description de la forme, agréable, désagréable...)
- 2- Placer les différentes photos des éléments devant la personne, lui demander de toucher les ballons et d'associer le ballon à l'image correspondante.

### Variantes :

- Mettre les mêmes éléments dans deux ballons de couleurs différentes et demander à la personne d'associer les ballons correspondants.
- D'autres éléments peuvent être mis dans les ballons : sable, haricots, gel...





# Exercices sensitifs

## Loto des sens

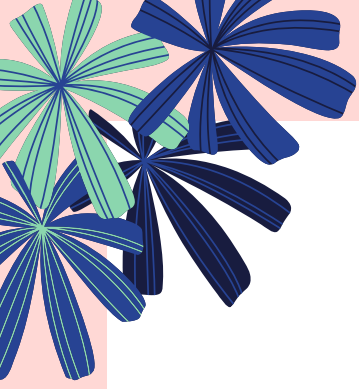
-> Maintien des capacités cognitives, stimulation des sens (gustatif, olfactif, visuel), favorise la réminiscence (souvenirs olfactifs), lien social (en groupe ou moment de partage avec l'aidant)

### Matériel :

- Récipients hermétiques numérotés (petits bocaux de confiture, pot de petits suisse lavés, capsules de café nettoyées, petits pots bébé nettoyés ...)
- Numéros des récipients
- Morceaux de tissu imbibés d'huile essentielle
- Chaussettes fines pour placer les récipients
- Les images du contenu olfactif

### Contenu olfactif et gustatif :

- Épices ou condiments (ail, clous de girofle, anis étoilé, cannelle, vanille, fleur d'oranger, gingembre, poivre, ...)
- Herbes (thym, persil, ciboulette, romarin, basilic, menthe, plantes aromatiques locales ...)
- Fleurs séchées ou huiles essentielles imbibées sur un tissu (lavande, rose, aiguilles de pin, menthe poivrée ...) Attention, il faut vérifier que les huiles essentielles ne soient pas nocives pour la respiration et il ne faut pas les mettre directement sur la peau.
- Café, thé, chocolat, miel, confitures, ...
- Fruit ou légumes à changer en fonction des saisons



# Loto des sens

---

En été privilégiez les fruits rouges (fraises, framboises, cassis, groseille, etc.), le melon, les tomates, etc.

-En automne privilégiez les clémentines, les pommes, les poires, le raisin, les champignons, le céleri, etc.

- En hiver privilégiez les bananes, les citrons, les oranges, les kiwis, les poireaux, les carottes, etc.

- Au printemps privilégiez les abricots, le fenouil, la rhubarbe cuite, l'oseille, etc.

Si vous avez un jardin, vous pouvez ajouter des fleurs ou plantes qui ont une odeur particulière.

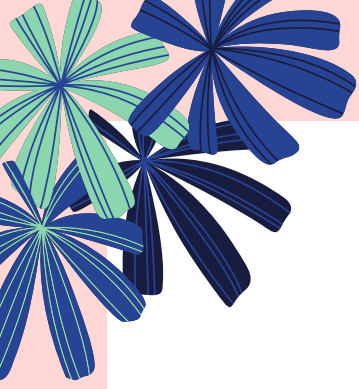
## Consignes :

Pour fabriquer votre loto des sens, il vous faudra :

1) Imprimer les grilles avec les photos et le nom des aliments à sentir, goûter ou voir. Si vous créez vos propres odeurs, imprimer la photo et le nom du contenu.

2) Préparer tous les aliments que vous voulez faire sentir, goûter ou montrer et placez les dans des récipients hermétiques qui doivent être numérotés

3) Pour complexifier le jeu, placer les récipients dans des chaussettes fines opaques afin que les joueurs ne puissent pas voir le contenu.



# Loto des sens

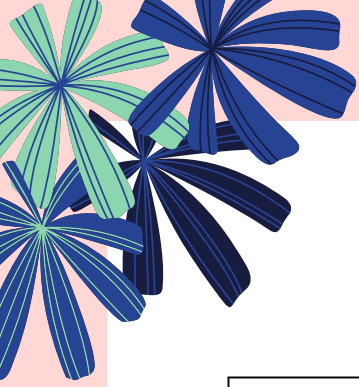
---

Pour commencer le jeu :







- 1) Disposer les grilles du loto devant la personne.
- 2) Inciter le joueur à évoquer ce que l'odeur lui rappelle : est-elle agréable ou désagréable, a-t-il un souvenir en lien avec cette odeur, lui rappelle-t-elle une personne en particulier, etc.  
S'il connaît les propriétés de l'aliments, épices, condiments, etc. S'il a des recettes avec lesquelles il pourrait utiliser l'aliment, les épices, etc.
- 3) Quand la personne a trouvé l'odeur, lui proposer de poser le récipient sur la photo correspondante (si le récipient est trop gros, mettre le numéro du récipient sur la photo correspondante que vous aurez préalablement préparé).
- 4) Continuer avec les autres récipients

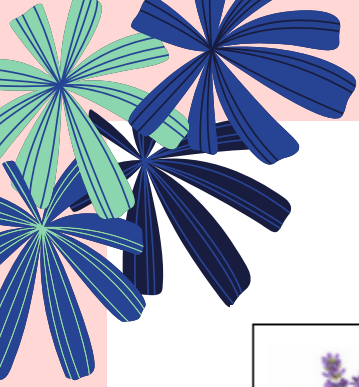
Variantes :





Si la personne ne trouve pas l'odeur, stimuler les autres sens quand cela est possible (goût, vue et toucher).



 <p>AIL</p>	 <p>CLOU DE GIROFLE</p>	 <p>ANIS ETOILE</p>	 <p>CANNELLE</p>
 <p>VANILLE</p>	 <p>FLEUR D'ORANGER</p>	 <p>GINGEMBRE</p>	 <p>POIVRE</p>

<p>THYM</p> 	<p>ROMARIN</p> 	<p>PERSIL</p> 	<p>CIBOULETTE</p> 
<p>BASILIC</p> 	<p>MENTHE</p> 	<p>PLANTE AROMATIQUE LOCALE</p>	<p>PLANTE AROMATIQUE LOCALE</p>



 <p>LAVANDE</p>	 <p>ROSE</p>	 <p>AIGUILLE DE PIN</p>	 <p>MENTHE POIVRÉE</p>
--	---	---	---

<p>CAFE</p> 	<p>THE</p> 	<p>CHOCOLAT</p> 	<p>CONFITURE DE FRAISE</p> 	<p>MIEL</p> 
--	---	--	--	--



Partie VI :

*Relaxation*





# Relaxation

---

## Exercices de respiration

-> Relaxation

Invitez un résident à essayer la respiration en pleine conscience avec vous.

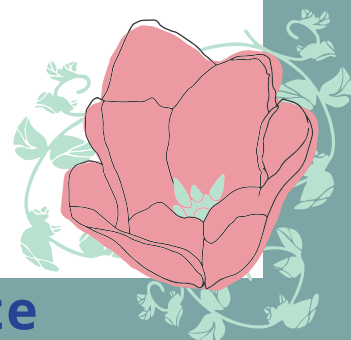
Proposez lui de s'asseoir confortablement dans un endroit calme, propice à la détente.

Invitez-la à se détendre, puis à porter son attention sur les points d'appui de son corps dans le fauteuil, un par un.

Guidez la lentement en nommant ces différentes parties, une par une, au besoin.

Faites la démonstration, lentement, puis invitez la personne à faire de même, une étape à la fois :

- Inspirer lentement et profondément par le nez, bouche fermée, en gonflant le ventre ;
- Gardez l'air une à deux secondes
- Expirer par la bouche en laissant le ventre se dégonfler. L'air sort tout seul, comme un ballon de baudruche qui se dégonfle







# Relaxation

---

## Exercices de respiration

-> Relaxation

(suite)

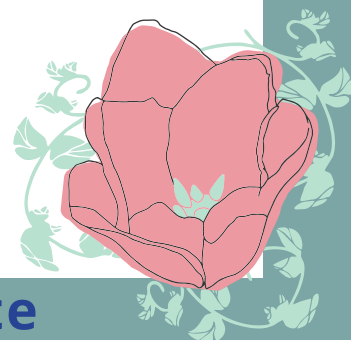
Invitez le résident à essayer de porter son attention sur les sensations liées à l'inspiration et à l'expiration et au passage de l'air dans son corps.

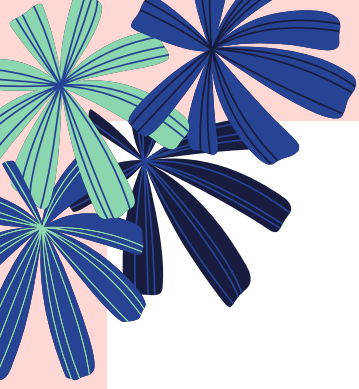
Répétez ces exercices de respiration ensemble autant de fois que la personne le voudra.

Proposez-lui de fermer les yeux si elle le désire.

Une fois les exercices de respiration terminés, laissez à la personne quelques minutes pour profiter de ce moment de calme, en silence si elle le souhaite.

Remerciez le résident pour ce moment de détente partagée, demandez-lui si elle l'a apprécié et si elle souhaiterait réitérer l'expérience une prochaine fois.





# Relaxation

## Yoga assis

-> Relaxation et détente

Le but est de pouvoir se relaxer en réalisant un enchaînement de mouvements simples, tout en travaillant sa respiration.

Matériel : une chaise, un(e) adaptable ou une table

**Posture n°1** : Détente des cervicales et du haut du dos

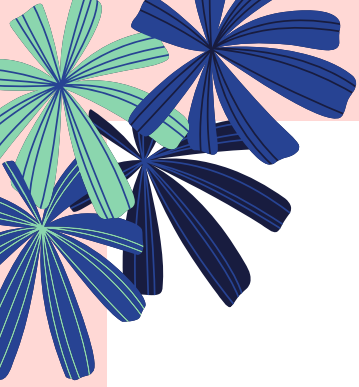
- Position de départ : assis au milieu de la chaise
- Expirez et rapprochez votre menton vers votre poitrine
- Laissez le corps se détendre, les épaules se relâcher, le haut du dos s'arrondir
- Respirez lentement et gardez la position pendant 10 à 20 secondes



**Posture n°2** : Mains sur le coeur

- Position de départ : assis au fond de l'assise, le dos soutenu par le dossier
- Les mains jointes devant le coeur, les pouces en contact avec le sternum
- Fermez les yeux, détendez les épaules et la nuque
- Inspirez par le nez, expirez par la bouche longuement et lentement pendant 10 à 20 secondes





# Relaxation

---

## Yoga assis

-> Relaxation et détente

Posture n°3 : L'enfant

- Position de départ : assis au milieu de la chaise pour avoir les pieds au sol, installez votre chaise devant la table.
- Croisez vos bras et posez la tête sur la table
- Détendez le ventre, le dos, la nuque
- Respirez lentement : inspirez par le nez et expirez par la bouche pendant 20 secondes.



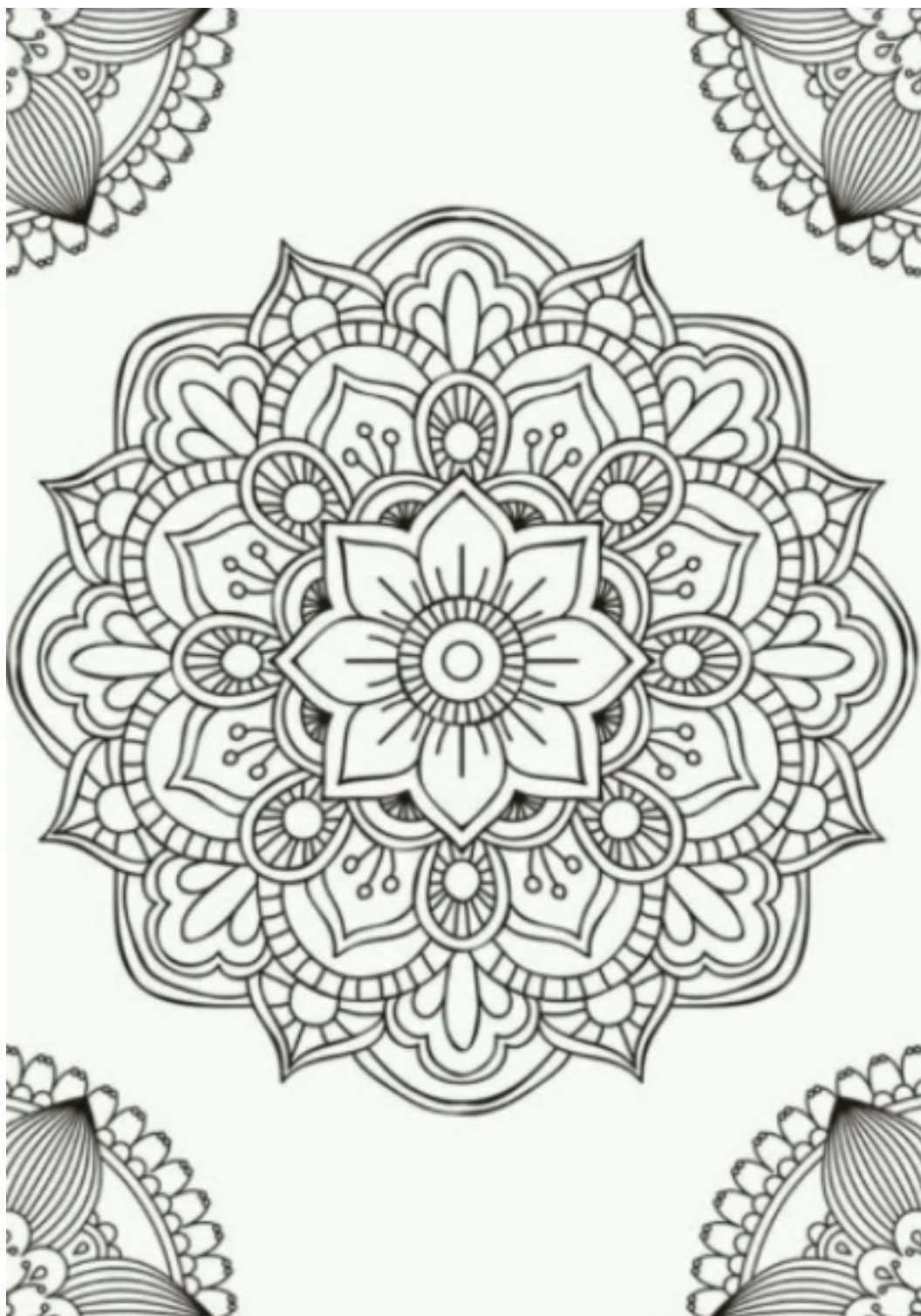


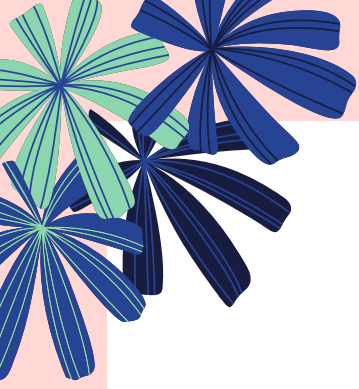
# Relaxation

---

## Mandala

-> Détente et apaisement





# Relaxation

## **Sophrologie dynamique, inspiration aquatique**

-> Relaxation dynamique visant à réaliser des mouvements signifiants tout en ayant pour but l'évasion sensorielle

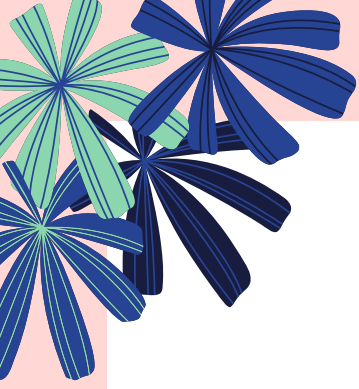
### Matériel :

- Poste et CD pour musique d'ambiance douce (bruit des vagues, la plage, bruits de ruisseau,...)
- Lumière douce (lampe spécifique, éclairage de la chambre amoindrie,...)
- Diffuseur d'huiles essentielles HE (souvent ils permettent une ambiance lumineuse avec des huiles douces comme l'HE de lavande vraie ou de petit grain...).
- Une chaise pour le patient (ou son fauteuil roulant).- Une autre chaise pour le soignant installé en face du patient.

Pré-requis : Bien connaître l'histoire de vie de la personne par rapport à son rapport à l'eau, si elle sait nager,...

Déroulé de la séance :

- 1) Temps d'installation du matériel et du cadre : (musique douce, lumière tamisée, diffuseur d'HE...).
- 2) Proposer au patient de s'installer confortablement en station assise : (sur une chaise, dans un fauteuil roulant). On invite le patient à fermer les yeux et être guider verbalement.



# Relaxation

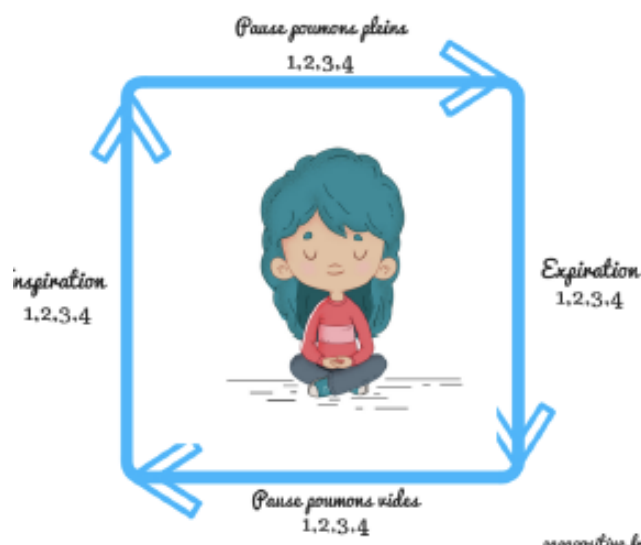
## RELAXATION STATIQUE

### 3) Port de l'attention sur la respiration :

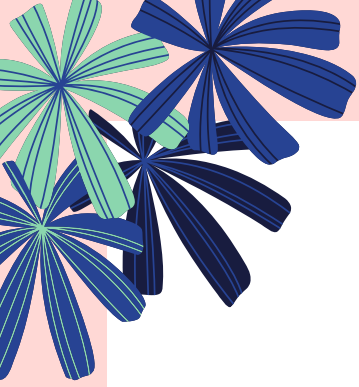
Respiration en 2, 3 ou 4 temps en fonction des possibilités du patient : Cette respiration se pratique en quatre temps. Commencez par inspirez en comptant mentalement jusqu'à 2, 3 ou 4, l'abdomen se gonfle naturellement. Bloquez votre respiration poumons pleins en comptant jusqu'à 2, 3 ou 4, puis soufflez par la bouche. L'inspiration et l'expiration doit se faire d'abord par la gestion de l'abdomen puis de la cage thoracique.

Remarquez la détente musculaire notamment au niveau du visage (la mâchoire, le front...) qui se réalise après chaque expiration comme pour expulser des tensions par la respiration.

4) Port de l'attention sur les différentes parties du corps : leur contact avec la chaise, les appuis confortables ou non, le contact des pieds avec le sol... (du haut du corps vers le bas du corps : attention sur le port de la tête, de la nuque, des épaules, des coudes, des mains, du dos, du bassin, des cuisses, des genoux, des mollets, des pieds).







# Relaxation

## Sophrologie dynamique, inspiration aquatique

### RELAXATION DYNAMIQUE

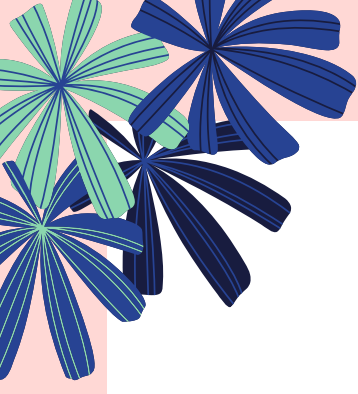
Pour cette seconde partie de séance, il est préférable que le patient ait les yeux ouverts pour reproduire les mouvements indiqués par le soignant qui peut les communiquer verbalement et/ou par imitation gestuelle. Il est possible de mettre une musique un peu plus dynamique que celle durant le temps de relaxation statique et un peu plus de lumière afin que le patient puisse suivre les mouvements indiqués.

5) Accompagnement dans la visualisation de mouvements signifiants à réaliser au niveau des membres supérieurs :

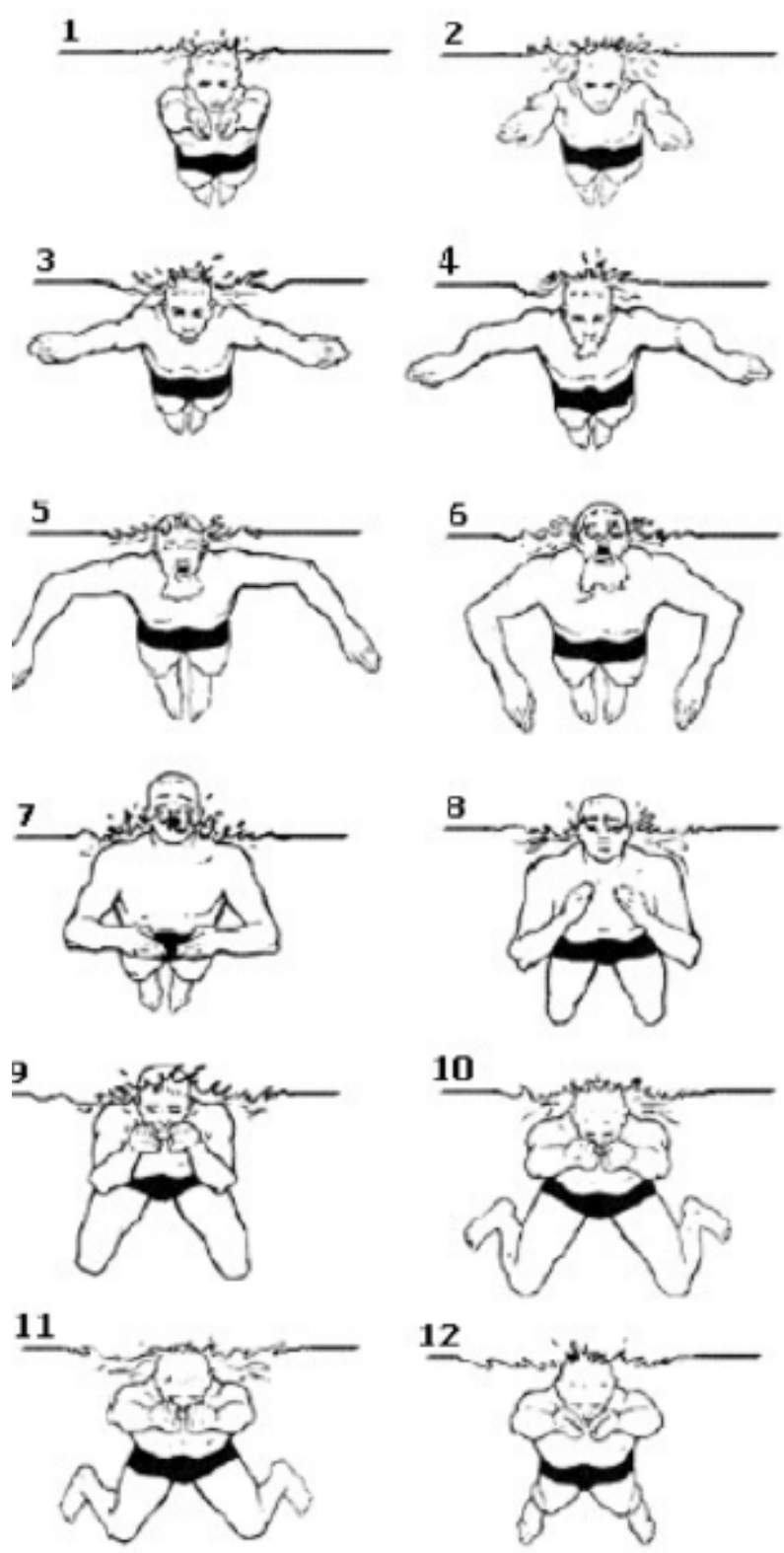
- La brasse (uniquement les membres supérieurs) : Indiquer au patient que nous nous trouvons à la mer ou dans un lac ou une piscine et que nous décidons d'aller nager. Mouvements lents à réaliser 5 à 7 fois (en montrant bien la prono-supination à réaliser lors des mouvements).

Contrôle de la respiration durant les mouvements :

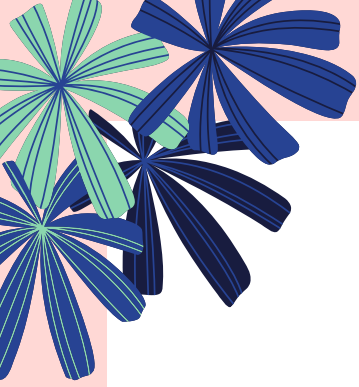
- Inspiration lors des mains jointes au centre du corps avec avant-bras en position neutre de prono-supination jusqu'à extension des membres supérieurs puis mise en pronation (étapes 7 à 12 du schéma).
- Expiration lors du rabattement des membres supérieurs sur les côtés (étapes 1 à 6 du schéma).



# Relaxation







# Relaxation

## Sophrologie dynamique, inspiration aquatique

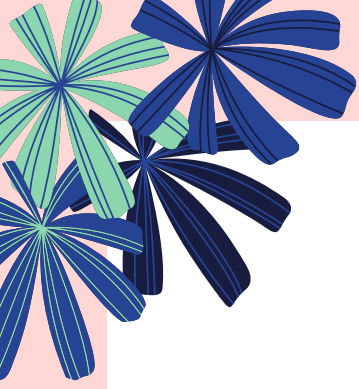
- Ramer : Décrire que maintenant nous nous trouvons dans une barque, sur un petit lac ou en mer pour explorer la côte et qu'il va falloir ramer. Mouvements lents à réaliser 5 à 7 fois.

Réaliser les mouvements d'arrière en avant : Mains jointes au centre du corps qui montent vers la tête et qui redescend vers les genoux. Un travail du rachis d'avant en arrière peut-être rajouter afin de travailler l'équilibre assis et le contrôle du buste en direction du sol.

Contrôle de la respiration durant les mouvements :

- Inspiration : lors des mains jointes et de la montée des membres supérieurs avec mouvement d'extension du rachis.
- Expiration : lors de la descente des membres supérieurs vers le sol avec mouvement de flexion du rachis.





# Relaxation

6) Accompagnement dans la visualisation de mouvements significatifs à réaliser au niveau des membres inférieurs :

- Toucher l'eau du bout des pieds : Maintenant, nous allons goûter l'eau afin de savoir si elle est à bonne température avec le bout des pieds. Mouvements de flexion/extension des chevilles à réaliser 7 fois (soit en alterné, en même temps en bilatéral ou chacune leur tour).

Contrôle de la respiration durant les mouvements : sans spécificité.



- Palmer : Pour finir, nous allons partir en plongée sous-marine, à la rencontre des poissons. Pour cela nous allons palmer afin de pouvoir les suivre doucement. Mouvements de flexion/extension des genoux (en alterné) à réaliser 7 fois.

Contrôle de la respiration durant les mouvements : inspiration lors de l'extension puis expiration lors de la flexion.



7) Echanges : sur le ressenti de la personne durant la séance, ses impressions et les souvenirs auxquels la séance a pu faire écho, ainsi que ses motivations pour réitérer l'expérience. La personne peut les verbaliser ou même les mettre par écrit.

# MERCI à tous

Amandine VERNE, Ergothérapeute à Aix en Provence (13)  
Noémie BERTHELOT, Ergothérapeute à Rennes et sa périphérie (35)  
Léonie CARPENTIER, Ergothérapeute à Caen (14)  
Marie THOREL, Ergothérapeute à Muzillac (56)  
Sophie SINGER, Ergothérapeute à Levroux (36)  
Megane MURRU, Ergothérapeute en Belgique,  
Camille PINEAU, Ét. en ergothérapie à Bordeaux (33)  
Madeline LECERF, Ergotherapeute St clair sur elle (50)  
Emilie BEAUNE, Ergothérapeute à St Romain de Colbosc (76)  
Manon GUYONVARCH, Ergothérapeute à Epron et à Mondeville (14)  
Claire MAMPAEY, Ergothérapeute à Caudry (59)  
Loriane PROFIL, Ergothérapeute à Orange (84)  
Célestine TRICONE, Ergothérapeute à Niort (79)  
Emilie RUBIO, Ergotherapeute à Carcassonne (11)  
Manon COQUILLAT, Ergothérapeute dans le bassin Hyèrois (83)  
Cécilia MORAT, Ergothérapeute à Perpignan (66)  
Céline PINEAU, Ergothérapeute à Avignon (84)  
Marlène DUVERNE, Ergothérapeute à Bourgoin-Jallieu (38)  
Jenny BLIN-CHEVRIER, Ergothérapeute à Paris (75)  
Camille LANNUZEL, Ergothérapeute les Côtes d'Armor (22)  
Flavie FRANÇOIS, Ergothérapeute dans le Nord-Cotentin (50)  
Agathe COUSIN, Ergothérapeute dans le Pas-De-Calais (62)  
Maddie NARBEBURU, Ergothérapeute dans les Pyrénées-Atlantiques (64)  
Gwendoline DUHOMME, Ergothérapeute à Grainville-la-Teinturière (76)  
Jacqueline LE GUIGO Ergothérapeute dans la Haute Garonne (31)  
Gaelle ESVAN, Ergothérapeute à Belle île en mer (56)  
Elise AUJEAN, Ergothérapeute Haute-Vienne (87)  
Prune BILLARD, Ergothérapeute à Cavailon, Vaucluse (84)