

Du judo à l'Ehpad Monconseil

Médico-social

Date de publication : 14 février 2024

Généralités

Objectif :

- Apporter une approche ludique de l'exercice avec le judo et promouvoir la santé physique tout en améliorant le bien-être émotionnel.
- Renforcer la sociabilité, le sentiment d'appartenance à un groupe, à une communauté.

L'Ehpad Monconseil permet aux résidents de pratiquer une activité physique peu répandue bien que bénéfique aux personnes âgées : le judo.

Dans un premier temps, la pratique de ce sport a représenté un défi pour les résidents. Par la suite, elle s'est transformée en prise de confiance et valorisation de soi.

Des ateliers mensuels sont proposés notamment pour maintenir la dextérité et réaliser une éducation à la chute : comment chuter sans se faire mal et comment se relever seul en sécurité. C'est un moyen efficace de prévenir les blessures sur un public vulnérable.

Etapes de mise en oeuvre

La mise en œuvre de la pratique du judo au sein de l'établissement a nécessité de :

- Trouver le professionnel " judo" qualifié,
- Identifier les résidents intéressés et ayant les capacités / ressources pour participer,
- Prévoir le matériel nécessaire et adapté,
- Adapté l'activité et l'environnement aux besoins spécifiques et individuels des résidents,
- Sensibiliser le personnel et les résidents aux bienfaits du judo et plus généralement à l'exercice physique.

Essaimage

Les principaux leviers

- Mise en place d'une convention de partenariat avec un club de judo,
- Rencontre entre le professeur de judo et l'équipe soignante pour poser les objectifs du projet et les modalités de réalisation,
- Programmation des séances avec définition des groupes de résidents.

Les principaux freins

Il est nécessaire de définir des groupes de résidents homogènes en cohérence avec les objectifs de chaque séance.

Témoignages

> *"Une belle rencontre et des exercices qui nous font du bien. J'aurais voulu commencer le judo plus jeune. (Résident de 99 ans)"*
>
> **Jean BESSON, Résident**

> *"Ces exercices m'apportent la sérénité et me procurent beaucoup de bien."*
>
> **Ginette CHASLES, Résidente**

Contact

Une question ? Besoin d'informations ? Contacter l'établissement :

jerome.foulatier@ccas-tours.fr

L'établissement

Date de mise en œuvre : 10 avril 2023

Durée du projet : 24 mois

EHPAD Monconseil 37100

Type de structure : Médico-social / Public

Obligation réglementaire : Non

Déclenchement
Un professeur de judo souhaitait proposer une action auprès des personnes âgées.

La mise en oeuvre

Facilité de mise en oeuvre

9/10

Remplace une pratique existante

Les ressources

Temps

La mise en place prend du temps : le professeur de judo a rencontré la psychologue, le médecin coordinateur et le cadre de santé afin de déterminer les profils aptes et les exercices appropriés.

A considérer

Personnel (équipe projet, déploiement...)

Une animatrice qui puisse accompagner le professeur lors des séances.

A considérer

Des compétences en interne

Pratique du judo par le directeur.

Peu

Des compétences externes (prestations externes)

Un professeur de judo diplômé.

A considérer

Des équipements, du matériel

Tapis et petit matériel.

A considérer

Des financements (internes et externes)

L'établissement bénéficie d'une enveloppe suite à sa participation sur un projet de recherche. L'équipe soignante souhaite monter un dossier à la conférence des financeurs.

A considérer

Les impacts

Sur l'environnement : Impacts positifs

Un impact indirect, en favorisant la santé physique et mentale du résident, le judo fait potentiellement réduire la nécessité de soins.

Sur les professionnels : Impacts positifs

Les équipes ont bien rigolé, elles ont déchargé les tensions. Elles se sentent apaisées suite à la séance.

Sur les usagers : Impacts positifs

• Prévention des chutes,
• Amélioration de l'équilibre, de la santé physique,
• Amélioration du bien-être,
• Renforcement du lien social et d'appartenance à un groupe.

Sur l'organisation : Impacts positifs

L'activité physique favorise le maintien d'autonomie pour les résidents donc ils ont moins besoin d'aide pour les activités de la vie quotidienne.

Sur le médico-économique : Impacts positifs

En favorisant la santé physique et mentale des résidents, le judo pourrait potentiellement réduire les coûts liés aux soins de santé, en entrainant notamment moins de chutes.

Parties prenantes associées

- [x] Direction
- [ ] Administration
- [ ] Services techniques
- [x] Professionnels
- [x] Bénéficiaires
- [ ] Tutelles

Conditions de succès

Projet inscrit dans la politique de l'établissement