



Résidence-services de l'Association Valentin Haüy (Paris)

Assis ou debout, les résidents travaillent la mobilité et la souplesse.

Voir la gymnastique douce autrement

La résidence-services de l'Association Valentin Haüy (Paris) accueille des résidents non-voyants. La directrice, qui mise sur une animation de qualité, a instauré la gymnastique douce. Les bénéfices sont indéniables : souplesse, renforcement musculaire et... bonne humeur. Bien vu !

La gymnastique douce, c'est bon pour tout le monde, y compris pour les personnes âgées qui souffrent de déficience visuelle. De cette idée, M^{me} Sisman, directrice de la résidence-services de l'Association Valentin Haüy (Paris XIX^e) est convaincue depuis longtemps: il y a plus de cinq ans qu'elle a mis en place des séances de gymnastique douce, avec SIEL Bleu, association spécialisée dans la gymnastique adaptée.

« La gymnastique, j'en fais depuis 45 ans et je peux vous dire que cela fait du bien ! » La résidente qui s'exprime ainsi a de quoi surprendre. Centenaire et atteinte de déficience visuelle, c'est une des premières à entrer dans la salle où va se dérouler le cours de gymnastique douce de la semaine. Les autres participants ne se font pas attendre. En quelques minutes une petite dizaine de résidents, non-voyants complets ou malvoyants profonds, arrivent qui avec une canne blanche, qui avec un sac à main. Bruno, Frida, Denise, Joseph, Lucienne, M^{me} Ville-

vielle, M^{me} Cointre... 75 ans, 84 ans, 94 ans, 100 ans... si la vue n'est plus là, si l'ouïe est parfois défaillante, la vitalité est toujours au rendez-vous quand il s'agit du cours de gymnastique.

- *Bonjour!* lance Cristina, la jeune animatrice de SIEL Bleu.

- *Bonjour, bonjour,* répondent des visages souriants.

Le temps de quelques échanges et l'échauffement commence. Rotations de la tête - « on trace un cercle avec son nez... », précise Cristina, qui pèse chacun de ces mots - cercles avec les bras... « Nous allons travailler avec des balles, enchaîne-t-elle. Nous l'avons déjà fait, vous vous souvenez? » Et de distribuer des balles en mousse de couleur vive. « Serrez la balle très fort dans une main, comme si c'était une éponge remplie d'eau, propose l'animatrice. C'est un excellent exercice pour l'articulation du poignet et les muscles des bras. Et puis cela agit comme un massage, cela réveille les sens. » Les résidents font ensuite ►

L'Association Valentin Haüy

En France, 65 000 personnes sont aveugles, et 1,2 million sont malvoyantes. Près d'un quart des personnes âgées de plus de 75 ans sont atteintes de malvoyance.

L'Association Valentin Haüy (AVH) a pour vocation d'aider les aveugles et les malvoyants à sortir de leur isolement, et de leur apporter les moyens de mener une vie normale.



De l'échauffement à la lambada, rien n'arrête les résidents.

► rouler la balle sur leurs cuisses, pour mobiliser l'épaule, puis bras tendus devant eux, ils pressent la balle très fort. « *Les dorsaux travaillent aussi!* », remarque un vieux monsieur. « *Pour muscler le bas du dos, intervient une résidente, il faut marcher et danser!* » L'exercice donne donc aux résidents une image peut-être oubliée de leur corps, il sollicite aussi la concentration et le souffle. Cristina impose donc une petite récupération. « *Lâchez les bras et inspirez en ouvrant bien la cage thoracique* », indique-t-elle.

Au bout de quelques instants c'est reparti. Les balles roulent depuis le poignet jusqu'au bout des doigts. Un exercice utile au quotidien: contrôler la balle c'est ensuite

Activités AVH

Foyers d'hébergement

- 64 résidents au Foyer d'Hébergement Odette Witkowska
- 25 résidents au Foyer d'Hébergement d'Escolore
- 44 résidents personnes âgées au Centre Résidentiel à Paris XIX^e
- 35 résidents jeunes travailleurs au Centre Résidentiel à Paris XIX^e
- 87 résidents aux foyers CFRP à Paris Attribution de chiens-guides Cours de locomotion - Clubs Informatique (37 Clubs d'initiation à l'usage personnel d'un ordinateur) - Vidéothèque - Cours de braille

bien tenir les objets en main. Après les mains, ce sont les pieds qui vont faire rouler et écraser les balles. Réveil des sensations plantaires, nouveau massage...

Christina récupère les balles. « *On se lève?* », suggère-t-elle et elle appuie ensuite sur une touche de son radiocassette. C'est sur une lambada que vont se faire les rotations du torse et du bassin! « *Vous êtes sans pitié...* », lance Denise. Mais c'est une boutade et la résidente exécute sans problème le nouvel exercice. Elle lève une jambe, puis l'autre, en suivant le rythme de la musique. Les exercices se succèdent: trois pas en avant, trois pas en arrière. Puis trois pas en avant, lever de jambe, trois pas en arrière, lever de jambe. Idéal pour travailler l'équilibre! « *Respirez bien*, rappelle Cristina néanmoins, *sinon vous allez vous fatiguer!* » Une nouvelle pause, et la gymnastique douce se transforme en danse, deux par deux. L'animatrice, qui tient des fiches sur l'état de santé de chaque résident, sourit: ce groupe-là aime vraiment danser.

L'heure file vite et déjà, c'est le temps de la relaxation. Musique douce, inspiration, expiration... Nos résidents récupèrent cannes blanches et sacs à main et quand ils quittent la pièce, c'est en assurant à Cristina qu'ils seront au rendez-vous la semaine prochaine. Mais de cela, on se doutait déjà, non?

Marie-Suzel Inzé

« Pour l'animation, nous ne travaillons qu'avec des professionnels. »

Questions à M^{me} Sisman et Levindrey, respectivement directrice et ergothérapeute de la résidence-services Valentin Haüy.

Quelle est votre politique d'animation ?

Que ce soit pour des concerts, des conférences ou des ateliers, nous ne voulons travailler qu'avec des professionnels. L'animatrice de l'atelier modelage/terre est diplômée des Beaux-arts, celle de l'atelier tissage est artisan. Pour la gymnastique douce, nous avons choisi un partenaire fiable: les animateurs de SIEL BLEU connaissent bien à la fois l'activité physique et la population très âgée.

Pourquoi avoir mis en place des cours de gymnastique douce ?

Le handicap visuel limite beaucoup la mobilité. La gymnastique permet de solliciter des muscles et des articulations qui ne fonctionnent pas assez. De plus, elle fait travailler l'équilibre et aide à rectifier les mau-



vais postures. Les personnes souffrant de déficience visuelle ne se voyant pas, elles ne peuvent pas se corriger.

Quels sont les résultats ?

Les résidents font en cours des mouvements qu'ils n'oseraient pas faire seuls et ils récupèrent une image de leur corps. Et surtout... je crois qu'ils passent un bon moment!

Quel est le budget pour une heure de gymnastique hebdomadaire ?

Il faut compter environ 170 euros par mois.

Rectificatif

Dans le reportage à l'EHPAD Les Cèdres à Sucs-en-brie, il fallait lire: budget annuel pour la gymnastique des salariés: 2 100 €, budget annuel pour la gymnastique des salariés et des résidents: 8 400 €, tarif en Gir 1-2 en 2009: 21,02€.