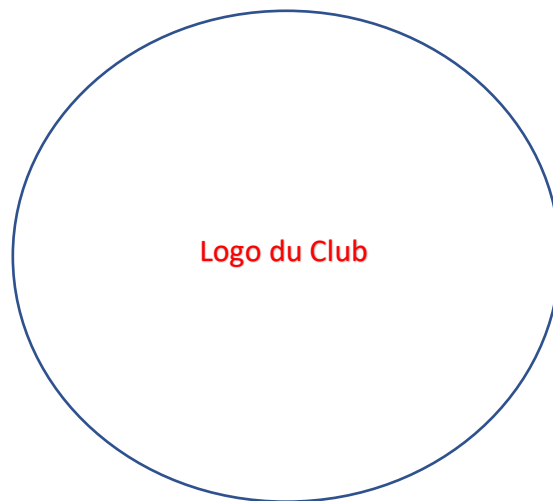




PROJET PÉDAGOGIQUE SPORT SANTÉ :

Éscrime dans les Établissements Hospitaliers pour Personnes Âgées Dépendantes



L'ESCRIME : UN OUTIL AMELIORANT LE QUOTIDIEN

Adresse du club :

Coordonnées :

N° de Siret :

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE SPORT SANTÉ

Définition :

Le « sport santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribue au bien-être et à la santé du pratiquant.

Ceci conformément à la définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé :

État complet de bien-être physique, psychologique et social. Ce n'est pas seulement l'absence de maladie...

« MIEUX VAUT PREVENIR QUE GUÉRIR »

La prévention primaire, secondaire et tertiaire :

La prévention primaire a pour but de diminuer l'incidence d'une maladie (réduction des cas nouveaux)

Agir avant la maladie et éviter son apparition

La prévention secondaire a pour but de diminuer la prévalence d'une maladie (réduction de la durée d'une maladie)

Agir au début de la maladie et en éviter le développement

La prévention tertiaire a pour but de diminuer la prévalence des incapacités chroniques ou des récives (réduction des invalidités fonctionnelles consécutives à la maladie)

Agir tout au long de la maladie chronique et en éviter les complications et récives

La sédentarité :

C'est le temps cumulé assis pendant la période d'éveil au cours de laquelle la dépense énergétique est égale à celle de repos.

On est sédentaire si on dépasse 7 heures par jour assis en dehors du temps de sommeil

L'inactivité :

C'est un niveau insuffisant d'activité physique (AP) d'intensité modérée à intense.

On est physiquement inactif si on n'atteint pas 150 minutes d'AP par semaine

L'Activité physique :

Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos (activités professionnelles, de la vie courante, de loisirs ou non, déplacements...)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : LE SPORT SANTÉ

L'Activité physique regroupe :

- Les exercices physiques de la vie quotidienne
- L'activité physique de loisir
- La pratique sportive

L'Activité physique se définit par :

- Sa nature
- Son intensité
- Sa durée
- Sa fréquence
- Son contexte de pratique

Pour bénéficier d'un bienfait sur la santé, il faut atteindre un niveau d'AP modérée de 150 minutes par semaine

Le sport :

La question est souvent posée : à partir de quand, parle-t-on de sport ?

Le sport c'est l'ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, pouvant donner lieu à des compétitions et pratiquer en observant certaines règles.

Le terme de sport évoque de nombreuses notions, comme le statut de l'athlète, la condition physique, le plaisir, le dépassement de soi, l'estime de soi, la confiance en soi... mais aussi les problèmes de dopage, d'accidentologie...

Différents types de pratiques :

- La compétition (notion de performance, concurrence...)
- Le sport loisir (notion de plaisir...)
- Le sport-santé (promotion de l'activité physique et sportive comme facteur de santé)

L'ESCRIME SÉNIOR

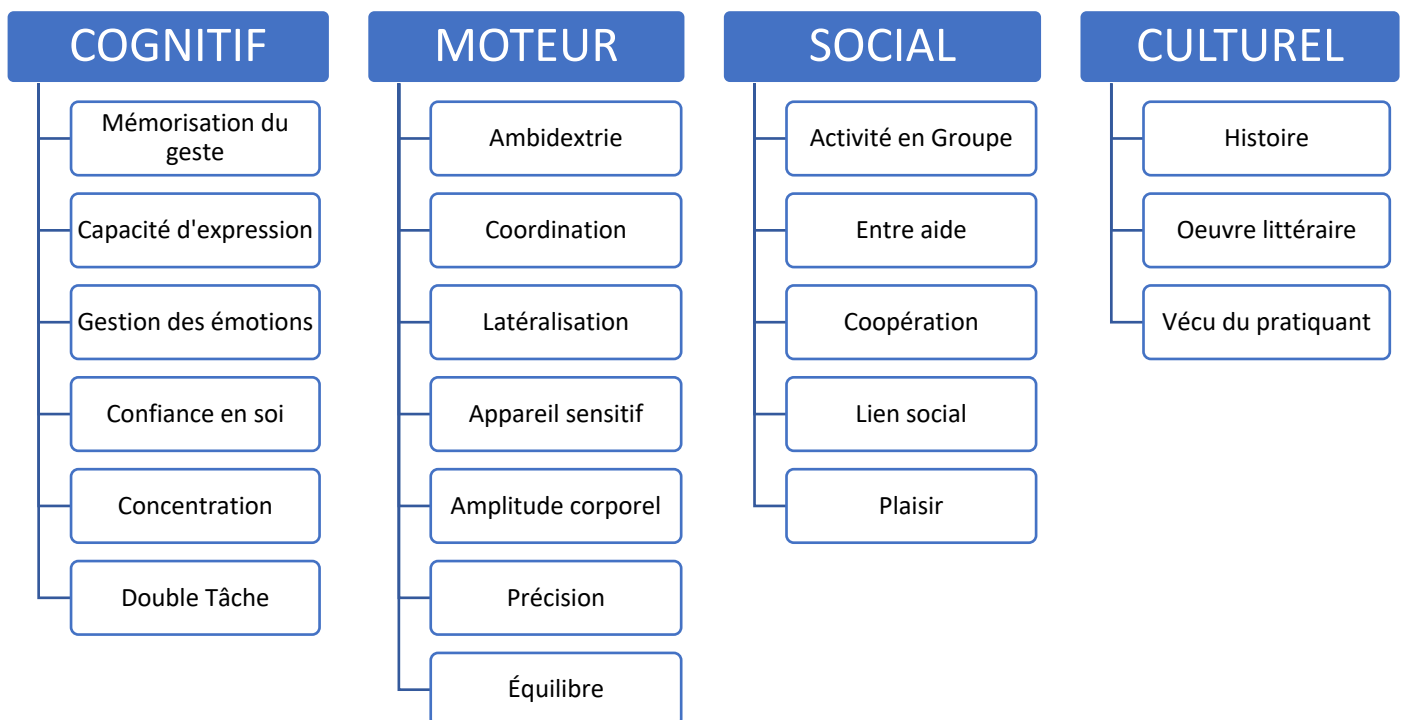
L'escrime sportive :

L'escrime est un sport olympique opposant deux tireurs qui au moyen d'une arme (épée, fleuret ou sabre) ont le même but, celui de toucher avant de se faire toucher.

L'escrime Senior :

L'escrime devient **un outil au service de la santé**. L'objectif est d'améliorer le quotidien des résidents. Cette escrime adaptée permet de maintenir une activité physique et intellectuelle ainsi que de briser l'isolement.

LES DIFFÉRENTS ASPECT EXPLOITÉS



L'ESCRIME EN PRATIQUE

Une discipline :

- **Adaptée à tous**
- Ludique
- Sollicitant la mécanique du squelette
- Permettant le travail en **asymétrie ou ambidextrie**
- Gestes facilement reproductibles

Espace de pratique :

- Salle d'arme
- Salle de motricité
- Espace modulable en fonction du nombre de personne

Matériel :

Spécifique et adapté (Sabre en mousse, kit première touche, bâton, canne...)

Risque :

Faible et non spécifique à la pratique

Contre-indication :

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës
- Métastases vertébrales
- Pathologie articulaire scapulaire (seulement du côté atteint)
- Insuffisance respiratoire

Pas de contre-indication :

- Les pathologies de la statique vertébrale : **la pratique doit être adaptée par un travail bilatéral**
- Les atteintes de l'appareil locomoteur des membres inférieurs : **possibilité de la pratique assise**

Objectif thérapeutique :

- Prévention primaire et secondaire (lutte contre les effets de vieillissement ; prévention et aide à l'équilibre des facteurs de risque cardio-vasculaire)
- Prévention tertiaire (rééducation et optimisation de l'efficacité médicamenteuse permettant parfois l'allègement du traitement)
- Amélioration de la qualité de vie
- Améliorations des symptômes : dyspnée, fatigue, douleur...
- Personnes âgées dépendantes : réhabilitation ou maintien du potentiel moteur et cognitif, aide à l'amélioration des gestes du quotidien, diminution du risque de chutes et amélioration de l'autonomie

Protocole de l'activité :

- Séance de 45 minutes à 1 heure
- Fréquence d'une fois par semaine
- Avant et/ou après séance (temps de cohésion, café, discussion...)
- Séance (échauffement, exercice ludique, travail de création, restitution de l'enchaînement, retour au calme)
- Fin de séance (retour des bénéficiaires sur leur ressenti)

TARIF ET CONTACT

Coût de la prestation :

(Remplir le tarif du club) comprenant :

- La prestation et les frais de déplacement du Maître d'armes (formé au « sport santé »)
- La mise à disposition et l'entretien du matériel d'initiation (masques, vestes, armes, petit matériel...)
- Le renouvellement du matériel

Personne à contacter :

- Nom du responsable
- N° de téléphone
- Mail

CONCLUSION

L'escrime, un outil :

Plein de symbole

Où l'on doit dominer son adversaire, sa maladie

D'expression physique et mentale

D'échange et de partage

De prévention

Améliorant le quotidien