



LE PING CONTRE ALZHEIMER

GUIDE DES BONNES PRATIQUES



Avant la formalisation d'un guide d'exercices dédié à cette pathologie, découvrez un premier outil qui vous accompagnera dans la mise en place du programme «Le Ping contre Alzheimer», tous les éléments clés y sont regroupés.

LA MALADIE D'ALZHEIMER C'EST QUOI ?

La maladie d'Alzheimer est responsable de plus de la moitié des cas de démence chez les personnes âgées. Elle est liée à une altération des fonctions cérébrales supérieures.

La maladie débute par une dégradation progressive de la mémoire sur les faits récents. La mémoire des faits anciens étant initialement bien conservée.

Il s'y associe progressivement d'autres anomalies :

- manque de mots
- difficultés d'orientation temporo-spatiale
- troubles du langage et de l'exécution des gestes malgré une compréhension et des fonctions motrices intactes
- agnosie (impossibilité d'identifier un stimulus sonore ou visuel)
- perte de la reconnaissance des objets ou des personnes
- troubles comportementaux aboutissant à une perte progressive de l'autonomie.



ÉVOLUTION

La maladie d'Alzheimer est une maladie évoluant dans le temps causant invalidité, dépendance puis institutionnalisation et hospitalisation.

Elle a un impact très important sur la qualité de vie des personnes atteintes ainsi que sur celle de leurs proches et de leurs aidants.

INTÉRÊT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique fait partie intégrante de la démarche éducationnelle. Elle permet au malade de se stimuler intellectuellement et socialement.



UN ÉLÉMENT CLÉ : L'ACCUEIL

Avant même de débiter la séance, voici quelques éléments clés relatifs à l'accueil des participants :

- **Avoir des repères visuels et temporels** (créneau fixe d'une semaine sur l'autre). Rythme reproductible de la séance : accueil, mise en condition, ateliers psychomoteurs, temps de jeu (notion de rituel dont ils ont besoin).
- **Evoluer dans un environnement calme** : éviter les chevauchements de pratiques notamment avec les créneaux 4-7 ans ou scolaires avec publics nombreux.
- **Limiter le nombre de personnes dans la salle**. Le bon ratio nombre d'encadrants / participants est de 1 pour 8 avec un bénévole/auxiliaire de pratique en complément.
- **Installer tout le matériel et préparer les ateliers avant l'arrivée des participants**.
- **Définir un endroit précis pour que chaque personne dépose ses affaires**. Inciter les participants à avoir des sacs bien distinguables pour éviter les confusions.
- **Favoriser l'inclusion par la mixité avec des créneaux loisirs vétérans**.

MAIS AUSSI :

- Etre **disponible** pour les participants et leurs accompagnants dès leur arrivée.
- Utiliser un **vocabulaire** adapté, simple et compréhensible pour le plus grand nombre.
- Se montrer **patient** et ne pas hésiter à renouveler autant que nécessaire les consignes et les démonstrations.
- Etre flexible, à l'écoute et **bienveillant**. S'adapter à l'état de forme et à la disponibilité des participants afin d'éviter toute situation d'échec.
- Avoir un temps d'**échange** verbal avec chaque participant.



QUEL CONTENU TECHNIQUE METTRE EN PLACE ?

Préparer/mettre en condition les personnes grâce à des exercices d'échauffement qui peuvent être réalisés au cours d'un moment informel convivial dans un autre lieu que la salle de Ping (club house ou autre...).

Travailler la mémoire avec :

- exercices de répétition
- des schémas de jeux

Lutter contre l'apraxie (incapacité d'exécution du geste) grâce à :

- des exercices de spatialité
- des exercices de coordination main-œil

Lutter contre l'agnosie (l'incapacité d'identification des stimulus sonores ou visuels) avec :

- des jeux moteurs avec consignes sonores ou visuelles variées
- des jeux avec des prises d'informations sur la couleurs des objets (balles, plaques, cibles...)

Maintenir la qualité motrice, la spatialité, la proprioception aussi longtemps que possible grâce à :

- des exercices d'équilibre
- des exercices de placements avec mini obstacles



L'ESSENTIEL

- Favoriser la réussite
- S'adapter à la capacité de chacun
- Mettre en place des ateliers partagés par plusieurs pratiquants
- Encourager les échanges et les répétitions

LES POINTS DE VIGILANCE

Il n'y a pas de risques à proprement parlé avec des séances préparées, encadrées et adaptées.

Cependant, voici quelques points de vigilance à observer :

- **La modification du comportement et/ou de la personnalité suite à l'échec.** C'est pour cela qu'il est important de toujours valoriser, encourager et dédramatiser ces situations.
- **L'oubli des événements récents.** C'est pour cela qu'il est important de reprendre les consignes d'exercices si nécessaire.
- **Les troubles du langage (mots courants oubliés, ou utilisés à la place d'un autre).** C'est pour cela qu'il est important de bien échanger avec le participant pour éviter toute incompréhension.
- **La perte d'objets.** C'est pour cela qu'il est important d'établir une liste au départ et à l'arrivée du participant.
- **La perte de l'orientation dans l'espace et dans le temps.** C'est pour cela qu'il est important de s'assurer de l'accompagnement du participant tout au long de la séance ainsi que lors de son départ. Il faut également être vigilant à des éventuelles absences prolongées pendant la séance.

MATÉRIEL UTILISABLE PENDANT LES SÉANCES

- Cerceaux plats
- Cibles en mousse de couleurs
- Cibles images
- Cônes
- Petites haies
- Echelle de rythme
- Swiss ball
- Ballons en mousse
- Balles en mousse
- Balles 4-7 ans
- Chaises avec accoudoir (exercices et temps de pause)
- Steps
- Medecine ball (1kg max) ou ballons de basket



BILAN

Une phase de bilan et d'évaluation est indispensable afin de suivre la progression des participants et de pouvoir rendre compte du bénéfice de la pratique.

