



Semaine 1 – Stimulation pour les grands dépendants

Échauffement

Bonjour

Version Covid-19

- ▶ **Dire bonjour de différentes manières** et en respectant les mesures d'hygiène recommandée en cette période. Pieds, coude, coucou, clin d'œil..., libre à votre imagination !

Corps de séance

- Exercice 1 -

Bilan cognitif

- ▶ **Demander oralement à la personne de bouger une partie du corps.** Observer les difficultés en fonction de la partie à mobiliser. Si la personne n'est pas en capacité de donner une réponse (mouvement) à une demande orale, faire évoluer l'exercice en utilisant le principe de miroir, réaliser un mouvement pour que le bénéficiaire le reproduise.

Objectif : le bilan cognitif va être de créer votre groupe de travail, certains résidents pourront être écartés et changés de groupe à la suite de ce « test ».

- Exercice 2 -

Récupération

- ▶ **Récupérer un objet** (type vêtements/tissus/serviettes) posé en différents endroits sur le corps de la personne (épaule, tête, genoux, pieds...), à votre imagination !

- Exercice 3 -

Redressement

- ▶ **Évaluer la capacité du résident à se redresser.** Demander à la personne de se redresser. Pour cela il faut que le dos décolle du dossier ou du lit. Il faut insister sur le fait de garder le dos droit. Observer la manière dont il se redresse (aide des accoudoirs, se penche en avant...) pour pouvoir faire évoluer l'exercice pas la suite.

Retour au calme

Réveil en douceur

- ▶ **Un petit temps d'étirement et de respiration, comme au réveil.** Se laisser aller comme le matin au réveil, en étirant toutes les parties du corps chacun à sa manière. Et en se concentrant sur la respiration (grandes inspirations suivies de longues expirations pendant les étirements).