

JUDO EN EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes)

Depuis plusieurs années ont été repris les travaux portant sur la réflexion d'aider les seniors à pratiquer une activité sportive adaptée comme le judo-taïso.

La réflexion a porté sur la compréhension de ce qu'est une personne âgée dépendante et de mettre en place les outils adaptés.

Les différentes rencontres avec des psychomotriciens, ergothérapeutes animateurs et personnels de l'EHPAD, ont permis de mettre en place un plan d'actions original de la pratique.

Depuis, le comité Ile-de-France de judo a signé une convention avec deux EHPAD en Seine-et-Marne (Melun et Mormant) avec un intervenant professeur de judo et une équipe dédiée à l'assistance.



La relation qui s'est établie entre la Fédération française de judo en particulier avec le médecin fédéral national Benoit Vesselle, le Comité d'Ile-de-France de judo et Eric Chartier, CTF de la ligue de Seine-et-Marne a permis d'avancer plus dans la réflexion, dans les rencontres et dans l'élaboration de publications.

On utilise du matériel qui permet une approche pédagogique fine (chaise, bâton, ceinture, élastique et ballon) sur un tapis de judo facile à monter et à démonter.

Les différentes photos montrent une progression sur le balayage assis, debout seul et debout avec un partenaire accompagné d'un bâton.

Balayage



Assis

Debout seul

Debout avec partenaire



Balayage avec résident

Préhension (saisie)

Coordination (technique)

Frappes au sol (amortir/renforcer)



Utilisation du gros ballon pour préparer le placement du dos en assurant la sécurité des résidents