

A young woman with brown hair, wearing a grey long-sleeved shirt, is smiling and assisting an elderly woman with short white hair. The elderly woman is wearing a light green long-sleeved shirt and black pants, and is leaning back with her arms raised. They are in a gym or fitness studio with blue exercise balls and black blocks in the background.

**SÉANCES DE  
GROUPE POUR  
LES SÉNIORS**

# **PRÉVENTION DES CHUTES ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

- MAINTIEN DE L'ÉQUILIBRE
- STIMULATION MOTRICE ET SENSORIELLE
- RÉGULATION TONIQUE
- CONFIANCE EN SOI
- RÉINVESTISSEMENT CORPOREL

# PSYCHOMOTRICITÉ ET PERSONNES ÂGÉES



Le rôle de la psychomotricienne auprès des personnes âgées est de **préserver les capacités physiques** et/ou cognitives le plus longtemps possible, prévenir le risque de chute et donner des outils pratiques pour le quotidien.

Chaque séance vise à **réconcilier la personne avec son corps** afin de trouver ou retrouver un équilibre et un bien-être psychocorporel.

La psychomotricité est une profession paramédicale qui fait partie des métiers de la rééducation. **C'est une approche globale de la personne**, qui prend en compte tant l'aspect corporel, psychique, émotionnel que sensoriel. Il s'agit de rééduquer par l'intermédiaire du corps les troubles qu'ils soient moteurs ou cognitifs.

La psychomotricienne peut intervenir à tout âge de la vie, du nourrisson à la personne âgée, dans le cadre de la prévention, du dépistage et/ou du soin.



# ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

**Groupe ouvert à toute personne présentant un risque de chute ou souhaitant maintenir ses capacités motrices.**

## Objectifs

- Entretenir et stimuler l'équilibre
- Renforcer la musculature
- Maintenir de l'autonomie
- Agir sur l'impact psychologique de la chute (anxiété, dépression...)
- Reprendre confiance en soi et en ses capacités
- Retarder l'entrée en institution
- Rompre l'isolement
- Prendre conscience de son corps dans l'espace
- Affiner ses perceptions corporelles
- Améliorer sa posture
- S'adapter en fonction de la situation (changement de position, environnement...)
- Retrouver du plaisir dans le mouvement

**Exercices adaptés en fonction des capacités de chacun. Écoute, échanges et mise en jeu du corps.**

## Moyens

- Parcours psychomoteurs
- Apprentissage du relevé du sol et du fauteuil
- Expérimentation des limites de son corps (équilibre, transferts de poids, évaluation du risque...)
- Exercices de respiration et de relaxation
- Mobilisations musculaires et articulaires
- Stimulations proprioceptives
- Conseils pratiques pour prévenir et éviter les chutes

**Lieux d'intervention :** en tant qu'indépendante, je me déplace au domicile pour des séances individuelles, ou en structures (résidence autonomie, foyers de vie, associations...) pour des ateliers collectifs.



# ASSOCIATION T.P.S. (Tous Pour le Sport)

## COLLECTIF BIEN-ÊTRE

- Diététicienne
- Coach sportif
- Massage - Drainage lymphatique

[touspourlesport.km@gmail.com](mailto:touspourlesport.km@gmail.com)

**Nouvelle intervenante  
Psychomotricienne**

*Lea Pèneau-Jardin*

Psychomotricienne - Sophrologue

Tél : 06 10 91 58 82

[lea.peneau.jardin@gmail.com](mailto:lea.peneau.jardin@gmail.com)

SÉANCES À DOMICILE  
ATELIERS COLLECTIFS

## MON PARCOURS

**Diplômée depuis 2014, j'ai exercé dans différents services de soin :** Ehpad, foyers de vie médicalisés, unité de soins de longues durées, unités protégées, accueil de jour et psychiatrie adulte. Mon expérience m'a permise de me spécialiser dans les pathologies liées au vieillissement avec troubles associés ainsi que les pathologies psychiatriques. En parallèle, je suis formée à la sophrologie.