

cercle d'escrime rhodanien  
BOURG-LES-VALENCE/VALENCE



ars  
Agence Régionale de Santé  
Auvergne-  
Rhône-Alpes

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ESCRIME  
FFE



GROUPEMENT  
HOSPITALIER  
MONTÉLIMAR - DIEULEFIT  
PORTES DE  
PROVENCE

HOPITAUX  
Drôme Nord

**En garde... Prêt... Allez ! Georges 75 ans, Madeleine 80 ans et Aramis 95 ans se lancent dans l'escrime senior**

## DOSSIER DE PRESSE

### Découvrir l'escrime en EHPAD

---

#### Contacts

*Isabelle RICARD, Assistante filière gériatrique  
montilienne*

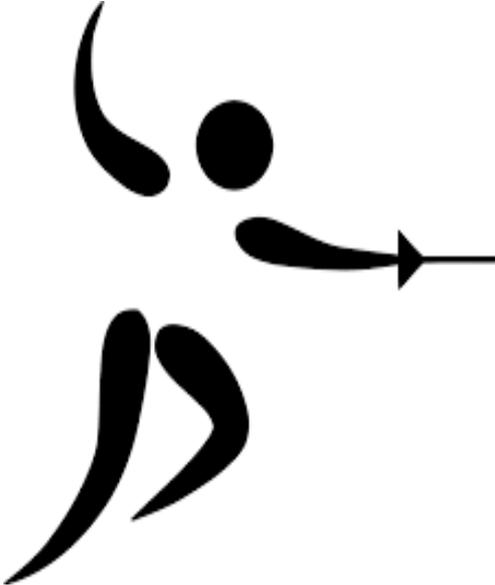
*[filieregerontologiquemontilienne@ch-montelimar.fr](mailto:filieregerontologiquemontilienne@ch-montelimar.fr)  
04 75 53 22 80*

*Isabelle RICARD, Assistante filière gériatrique  
du bassin de Valence*

*[filieregerontologie@ch-valence.fr](mailto:filieregerontologie@ch-valence.fr)  
04 75 75 81 53*

*Filière Gériatrique Drôme Nord*

*[assistant.filiere-geronto@hopitaux-drome-nord.fr](mailto:assistant.filiere-geronto@hopitaux-drome-nord.fr)  
04 75 05 75 88*



Un projet **FINANCE** par l'Agence Régionale de Santé  
Auvergne Rhône Alpes

Un projet **SOUTENU** par la Fédération Française d'Esclime  
(FFE)

Un projet **PORTE** par les animateurs des 3 filières  
géronologiques : filière de Montélimar, filière de Valence,  
filiale des Hôpitaux Drôme Nord

Un projet **ANIME** par le CER (Cercle d'Esclime Rhodanien)  
et le maître d'armes

Un projet **CO-ANIME** par le personnel des EHPAD  
animateurs, ergothérapeutes, kinésithérapeutes

« C'est une discipline que j'aurais aimée faire plus jeune » (un  
résident)

« Madame X va beaucoup mieux en fin de séance. Elle est plus  
sereine et joyeuse » (l'équipe de l'EHPAD)

« Malgré des douleurs au bras droit, participer lui fait beaucoup de  
bien au moral » (l'équipe de l'EHPAD)

## Table des matières

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | De l'escrime en EHPAD : quelle drôle d'idée.....  | 4 |
| 2 | Mais en en pratique..... ça marche !.....   | 4 |
| 3 | Un projet tri-départemental, inter-filières soutenu par la Fédération Française d'Escrime ..... | 5 |
| 4 | Le mot du CER.....  | 5 |
| 5 | La mise en œuvre des séances .....  | 5 |
| 6 | De l'escrime adaptée à l'EHPAD X.....   | 7 |
| 7 | Annexes .....   | 7 |

## 1 De l'escrime en EHPAD : quelle drôle d'idée....

Le projet **d'escrime adaptée aux personnes âgées en EHPAD** soumis à l'ARS Auvergne Rhône Alpes par le Centre Hospitalier de Valence, les Hôpitaux Drôme Nord et le Centre Hospitalier de Montélimar en leur qualité d'animateurs des filières gérontologiques, s'inscrit dans la volonté de **prévenir, retarder ou limiter les conséquences de la perte d'autonomie chez la personne âgée ou la personne handicapée**. A ce titre, il s'inscrit dans les objectifs du PRS 2012-2017 et fait écho aux besoins en santé publique.

Par ailleurs, depuis plusieurs années, différents rapports<sup>1</sup> et études démontrent et décrivent les bienfaits de la pratique **d'activités physiques et sportives (APS)** chez les personnes quel que soit leur âge y compris pour les séniors dépendants.

[Film réalisé sur l'escrime en EHPAD](#)

S'agissant des personnes âgées dépendantes, les bénéfices portent sur **une amélioration de l'état de santé physique et psychique, une diminution des troubles du comportement, le maintien ou la création de lien social.**

[http://www.dailymotion.com/video/x1ah07s\\_l-escrime-en-ehpad-escrime-senior\\_sport?start=17](http://www.dailymotion.com/video/x1ah07s_l-escrime-en-ehpad-escrime-senior_sport?start=17)

## 2 Mais en en pratique..... ça marche !

Les séances proposées sont construites sur la base d'un **guide fédéral** pour s'adapter aux différents publics qui peuvent travailler ensemble.

La séance débute toujours par un échauffement et les séances sont progressives avec des séquences très courtes pour limiter la fatigue mais répétitives pour mémoriser le bon geste.

Les séances se situent dans un objectif de réhabilitation, de maintien des potentiels, voire d'augmentation des amplitudes articulaires (épaules par exemple). Les mouvements sont pratiqués à droite comme à gauche.

Dans les EHPAD, **il n'y a pas de pratique face / face**, le plus souvent la personne est face à une cible ou face au maître d'armes.

La mémoire est sollicitée via les mouvements à réaliser, via le dialogue avec le maître d'armes.

Le cycle est organisé en **8 séances d'une heure à raison d'une fois par semaine** et associant 10 à 12 résidents.

Les axes suivants sont mobilisés :

- Cognitif : mémoire du geste
- Moteur : ambidextrie, coordination, latéralisation, appareil sensitif (ouïe; toucher; vue)....
- Social : activité en groupe
- Culturel : capacité d'expression, aspect historique (film de cape et d'épée....)

---

<sup>1</sup> Voir annexe 1 : rapports ou circulaire relatifs au sujet

### 3 Un projet tri-départemental, inter-filières soutenu par la Fédération Française d'Escrime

La Fédération Française d'Escrime a mis en place une opération destinée à permettre l'accessibilité de l'escrime aux personnes âgées résidant en EHPAD (Établissement Hospitalier pour Personne Agée Dépendante).

Les animateurs des filières gérontologiques des bassins de Valence, Drôme Nord et Montélimar ont

120 résidents  
pratiqueront de  
l'escrime adaptée

Un projet qui se  
déroule de  
novembre 2016 à  
Juin 2017

souhaité s'associer pour porter un projet visant à proposer une escrime ludique à travers laquelle le pratiquant fera appel à ses capacités en vue de maintenir et conforter son niveau de forme actuelle en lien avec le Cercle d'Escrime Rhodanien, intervenant.

12 EHPAD associés  
au projet

5000 km  
parcourus par le  
maître d'armes

### 4 Le mot du CER

Ce projet, porté par la Fédération Française d'Escrime, a rencontré un vrai engouement de la part de notre bureau. Il a permis de mettre en pratique au sein des EHPAD, et au bénéfice des résidents, les acquis de notre Maître d'Armes Anna JULLIAN qui avait au préalable suivi une formation qualifiante organisée par la Fédération Française d'Escrime.

Ce partenariat permet à notre club de valoriser ses compétences et de s'ouvrir à des structures vers lesquelles il ne serait jamais allé autrement.

### 5 La mise en œuvre des séances

En 2016/2017, 12 EHPAD ont ainsi pu bénéficier de 8 séances d'escrime adaptée, à raison de 4 EHPAD par filière gérontologique, ce qui a permis à 143 résidents de découvrir cette activité novatrice, avec un total de 96 séances assurées par le maître d'armes.

Suite au bilan favorable réalisé à l'issue de cette première étape, l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes a accordé les crédits nécessaires à la reconduction de ce projet auprès de **15 nouveaux EHPAD des trois filières gérontologiques en 2018**, soit 5 EHPAD par filière gérontologique.

Les séances d'escrime adaptée seront réalisées entre la fin février 2018 et la fin juillet 2018 auprès de 15 EHPAD ayant répondu à l'appel à candidature lancé par les trois filières gérontologiques (cf liste page 8). Un bilan sera transmis à l'ARS pour le 30 septembre 2018, ce qui clôturera ce projet déposé fin 2015.

## L'escrime 2016/2017 en quelques chiffres :

### **Le taux de présence des résidents sur l'ensemble des séances est d'environ 79 %.**

Sur les 68 % de motifs d'absence connus :

- Refus : 44%
- Dégradation de l'état de santé : 18%
- Autre : 39% (raison médicale, fatigue, pas prêt à temps).

### **Profil des résidents ayant pratiqué l'activité :**

- L'âge moyen des résidents participants est de 82 ans. Le plus jeune a 50ans et le plus âgé, 102 ans.
- 62% de femmes, 38% d'hommes.
- 41% de résidents en fauteuil.  
(données déclaratives, non médicales).

### **82 % des résidents ayant participé déclarent avoir apprécié cette activité.**

- Avec un taux de réponse à 90% sur cet item, c'est **l'escrime ludique** qui semble avoir eu la préférence des résidents avec « la cible masque » plébiscité à 33%, suivi du « jeu des foulards », plébiscité à 21%.

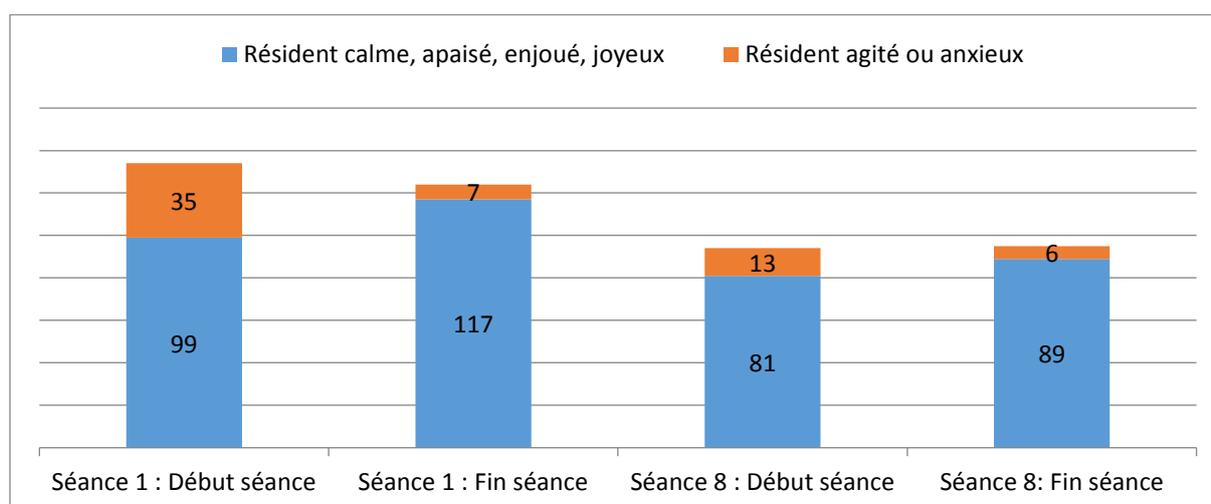
### **Réalisation des trois figures emblématiques : « brisé tête », « couronné », « parade quinte » :**

- En séance 1, 28% des résidents participants ont réussi à réaliser la figure « brisé tête » complète, contre **50%** en séance 8 (+22%).
- Concernant la figure « couronné », on passe de **12%** de résidents réalisant la figure complète en séance 1 à **42%** en séance 8.
- On note une augmentation de **34%** de résidents réussissant à réaliser complètement la figure « parade quinte » de la séance 1 à la séance 8.

### **Incidence de l'activité sur la capacité du résident à associer le bon mot au bon geste :**

- 60% de résidents associent le bon mot au bon geste en séance 1.
- 77% de résidents associent le bon mot au bon geste en séance 8.

### **Incidence de l'activité sur le comportement du résident en début et en fin de séance :**



### **Interaction avec l'autre :**

- 66% des résidents interagissent avec le groupe en séance 1.
- 80% des résidents interagissent avec le groupe en séance 8.

6/8

Dossier de presse – découvrir escrime en EHPAD – Mars 2018

Contact : X

## 6 De l'escrime adaptée à l'EHPAD X

### Partie que les structures peuvent personnaliser pour leurs contacts locaux

Comme 14 autres structures, l'EHPAD X a participé / participe actuellement au projet d'escrime adaptée.

Ce sont ainsi X résidents (hommes / femmes) qui depuis [date] à raison d'une heure par semaine bénéficient de cette activité animée par Anna Julian, maître d'armes diplômée.

A l'EHPAD X, il a été fait le choix que X (animatrice, AMP.....) assiste et participe aux séances. En effet, il/elle connaît parfaitement les résidents et apporte donc son regard et son expertise au maître d'armes.

Les retours des résidents et de leurs familles sont excellents, même si effectivement au début proposer cette activité à nos résidents n'allait pas de soi. L'EHPAD a fait le choix de prendre part à ce projet parce que .....

### Quelques chiffres sur l'EHPAD X

Nombre de résidents

Age moyen

Activités proposées / objectif poursuivi

POSSIBILITE D'ILLUSTRER  
PAR UNE PHOTOGRAPHIE

## 7 Annexes

### ⊗ Les filières gérontologiques en Auvergne Rhône Alpes

En Rhône-Alpes, **27 filières gérontologiques** existent pour une meilleure cohérence du parcours de santé et de prise en charge des personnes âgées.

**Trois filières gérontologiques** structurent les relations entre acteurs médico-sociaux et sanitaires pour la prise en charge des personnes âgées sur le département de la Drôme, le couloir rhodanien ardéchois, ainsi que le sud Grésivaudan :

- ⊕ La filière gérontologique montilienne, Le Centre Hospitalier de référence est le Groupement Hospitalier Portes de Provence.
- ⊕ La filière gérontologique du bassin de Valence, Le Centre Hospitalier de référence est le Centre Hospitalier de Valence.
- ⊕ La filière gérontologique Drôme Nord, Les Hôpitaux Drôme Nord (Romans et Saint Vallier) est le Centre Hospitalier de Référence.

La région Auvergne-Rhône-Alpes compte aujourd'hui plus de 450 000 personnes de plus de 75 ans. Les personnes âgées ont besoin d'un parcours de proximité sans rupture ainsi que d'une prise en charge globale. La filière gérontologique répond à cet enjeu dans la mesure où elle associe sur son territoire d'action l'ensemble des acteurs sanitaires et médico-sociaux concourant à la prise en charge globale du patient âgé : hôpitaux, établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD), équipes mobiles de gériatrie, services d'aide à domicile, professionnels de santé libéraux.

A travers le développement de la filière, l'enjeu est donc **d'éviter une rupture de parcours du patient**, et de créer une **véritable dynamique d'organisation** permettant d'assurer **une prise en charge graduée et de qualité des patients âgés** dans un projet de territoire concerté entre les acteurs.

☒ **Le projet déposé par les trois filières gériatriques**

☒ **Le projet du CER**

☒ **Déroulement des 8 séances**

☒ **Liste des établissements qui participent au projet en 2018**

| Nom de la structure  | Adresse   | Filière Gériatrique |
|--|---|---------------------|
| EHPAD L'Olivier  | 2 Rue de l'Espérance<br>26000 VALENCE                               | Valence             |
| EHPAD Saint Joseph   | 24 Avenue du Général de Gaulle<br>26270 LORIOLE SUR DROME           | Valence             |
| EHPAD Le Clos Rousset  | Chemin de Rousset<br>26320 SAINT MARCEL LES VALENCE                 | Valence             |
| EHPAD Sainte Anne  | 1 Avenue du village en bois<br>26400 CREST                          | Valence             |
| EHPAD Le Grand Pré   | Route de Valence<br>07440 ALBOUSSIERE                               | Valence             |
| EHPAD Résidence des Côteaux                                  | 2 Rue de la gendarmerie<br>26740 MARSANNE                           | Montélimar          |
| EHPAD ORSAC La Pousterle                                     | 14 Rue Pierre Toesca<br>26110 NYONS                                 | Montélimar          |
| EHPAD L'Ensoleiada, Hôpital de Nyons                         | Avenue Jules Bernard<br>26110 NYONS                                 | Montélimar          |
| EHPAD de l'HI de Bourg Saint Andéol / Viviers – site Viviers | Rue du chemin neuf<br>07220 VIVIERS                                 | Montélimar          |
| EHPAD Sainte Marie   | 38 Avenue Notre Dame<br>07700 BOURG SAINT ANDEOL                    | Montélimar          |
| EHPAD Les Monts du Matin                                     | Chemin de Panetière<br>Domaine des Monts du Matin<br>26300 BESAYES  | Drôme Nord          |
| EHPAD EOVI Emile Peysson                                     | Rue Etienne Dolet<br>Square Emile Peysson<br>26100 ROMANS SUR ISERE | Drôme Nord          |
| EHPAD EOVI Beausoleil  | 4 bis Rue des Alpes<br>26540 MOURS SAINT EUSEBE                     | Drôme Nord          |
| EHPAD Les Opalines   | 85 Route des Chasses<br>26750 GENISSIEUX                            | Drôme Nord          |
| EHPAD Les Opalines   | 4 Rue du 14 juillet 1944<br>26330 CHATEAUNEUF DE GALAURE            | Drôme Nord          |