



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

# Danser, c'est la santé !



## *Danser, c'est la santé !*

La danse, par une combinaison d'actions telles que tourner, sauter se courber ou s'étirer, permet d'inventer une infinité de mouvements qui se révèlent être protecteurs pour un vieillissement en bonne santé.

### Infos clefs :

- ✓ L'activité physique va avoir des impacts positifs sur la santé mentale, sur les capacités physiques mais également sur le lien social ; ainsi la pratique d'activité physique artistique comme la danse vise à toucher ces trois dimensions chez les personnes âgées ;
- ✓ La danse offre un moyen privilégié d'entrer en relation avec les personnes (avec ou sans contact) et a pour enjeux de lier à la fois la motricité (équilibre, transfert d'appuis, amplitude...), le symbolique (imaginer, créer, se représenter...) et le relationnel (communiquer, oser, agir avec l'autre ...).

Sources : ARS. (2019). 2016 Statiss Bourgogne-Franche-Comté.

Inserm. (2008). *Activité physique : contextes et effets sur la santé.*

## *Les objectifs*

- ✓ Préserver l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées vivant en établissements à travers la pratique en groupe d'une activité physique artistique adaptée.
- ✓ Permettre aux participants de (re)découvrir l'activité physique à travers la danse
- ✓ Favoriser le lien social et lutter contre l'isolement
- ✓ Coordonner une stratégie de mobilisation du public concerné
- ✓ Impliquer les équipes pluriprofessionnelles dans le projet pour favoriser une pérennité et une communion entre les professionnels et les bénéficiaires
- ✓ Découvrir un atelier convivial mêlant pratique d'une activité physique, créativité, mobilisation corporelle et ceci en mobilisant et stimulant les compétences psychosociales
- ✓ Limiter la sédentarité et améliorer la condition physique des participants
- ✓ Faire une évaluation auprès des participants et des équipes pluriprofessionnelles



Danse du foulard

Le programme de formation-action "Danser, c'est la santé" est un module de prévention déployé par la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté et coordonné par le Pôle de Gérontologie et d'Innovation (PGI), dans le cadre du programme Omegah\* (\*Objectif Mieux Être Grand Âge en Hébergement).

Le programme Omegah est financé par l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté



**Omegah**



Agence Régionale de Santé  
Bourgogne-Franche-Comté



Pôle de  
gérontologie  
et d'innovation  
Bourgogne-Franche-Comté



## 8 séances

- ✓ 2 séances pour les professionnels d'1h30 (une avant les séances des résidents et une après les séances des résidents)
- ✓ 6 séances pour les résidents (de 1h à 2h)

### PREPARATION

#### 1 séance préparatoire auprès des professionnels

- ✓ Mettre en avant le rôle clef de la direction et des cadres, leur adhésion et leur appui qui sont indispensables au bon déroulement de l'atelier
- ✓ Définir le groupe de résidents-participants
- ✓ Établir un calendrier de réalisation de l'atelier

### PRATIQUE

#### 6 séances pour les résidents

- ✓ 2 séances de tests physiques individuels (avant/après) pour évaluer leurs capacités physiques initiales et mesurer ensuite les bénéfices obtenus après l'atelier
- ✓ 4 séances évolutives et progressives pour permettre aux résidents de s'exprimer et de travailler l'ensemble des dimensions relatives à la danse



### ACCOMPAGNER / EVALUER

#### 1 séance bilan avec les professionnels

- ✓ Retour sur l'atelier et les résultats des tests physiques individuels des résidents
- ✓ Réalisation d'un bilan avec le professionnel de l'activité physique adaptée
- ✓ Échanges autour des moyens pour pérenniser l'action



## Les méthodes pédagogiques

- ✓ Professionnels de l'activités physiques adaptées formés à l'atelier
- ✓ Approche participative en impliquant les professionnels de l'établissement pour la mise en œuvre
- ✓ Techniques d'animation validées et approuvées
- ✓ Adaptation en fonction du groupe et des capacités physiques de chacun
- ✓ Accompagnement de chaque établissement pour la mise en œuvre



## Votre contact

pour mettre en place l'atelier  
"Danser, c'est la santé !"

Pôle de gérontologie et d'innovation  
Bourgogne-Franche-Comté

[contact@pole-gerontologie.fr](mailto:contact@pole-gerontologie.fr)

07 69 62 38 94

La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté est certifiée ISO 9001 version 2015 pour ses activités prévention promotion de la santé.

