

HAVAE – EA 6310

Laboratoire Handicap Activités, Vieillesse, Autonomie,
Environnement

Affaire suivie par Justine Lacroix

Email : justine.lacroix@unilim.fr

FICHE PROJET STAGE MASTER Année 2019-2020

Intitulé du projet : Programme d'activité physique adaptée (APA) axé sur un travail de navigation spatiale

Responsable (s) du projet : Justine Lacroix & Anaick Perrochon

Contact : justine.lacroix@unilim.fr

Financement : oui HAVAE non
En attente

Modalité du stage

Lieu : Laboratoire HAVAE + structure accueillant des personnes âgées sur Limoges

Période : Janvier à mai 2020

Missions : - Recruter les participants - Effectuer les évaluations pré et post programme d'APA - Elaborer, évaluer et encadrer les séances d'APA - Effectuer le traitement des données - Savoir-être et savoir-faire avec les participants au protocole

Objectif et méthodologie (200 mots maximum) :

Contexte : La maladie d'Alzheimer est fréquemment associée à une désorientation topographique pouvant engendrer notamment une diminution du niveau d'activité physique des personnes. Dans ce contexte, il paraît intéressant de proposer aux personnes atteintes de cette maladie, un programme activité physique axé sur un travail de navigation spatiale.

Objectifs : Principal → Evaluer l'efficacité d'un programme d'APA, axé sur la navigation spatiale, sur le niveau d'activité physique des personnes âgées saines et ayant la maladie d'Alzheimer. Secondaire → Evaluer l'efficacité de ce programme sur la participation sociale des personnes âgées saines et ayant la maladie d'Alzheimer.

Méthode:

- *Evaluations :* Pré et post-intervention évaluations des capacités (physiques, cognitives et de navigations spatiales), du niveau d'activité physique (actimétrie + questionnaire) et de la participation sociale des pratiquants.

- *Population :* 50 personnes d'au moins 65 ans réparties en 2 groupes (sain et ayant la maladie d'Alzheimer).

- *Programme :* 2 séances (1H30) ou 3 séances (1h) par semaine pendant 8 semaines pour chaque groupe. Les séances seront axées sur du travail de navigation spatiale (exemple de matériel utilisé Fitlight trainer) couplé à un travail en endurance, d'équilibre et de renforcement musculaire.

