

Manager autrement pour un emploi durable

Le secteur des métiers du grand âge vit une profonde évolution dans les pratiques de gestion des ressources humaines. Il existe des

retours expériences précieux au sein de tous types d'établissements. Ce dossier a pour but de mettre en avant les bonnes pratiques.

Gymnastique douce

Faire le break

Une heure de gymnastique douce dans une journée de travail, rien de mieux pour requinquer les équipes! Vérification avec les salariés de l'EHPAD Les Cèdres de Sucy-en-Brie (94) et SIEL Bleu, association spécialisée en gymnastique adaptée.

La gymnastique douce pour les résidents est une pratique de plus en plus courante dans les EHPAD. La gymnastique douce pour les équipes l'est moins. Pourtant entre prévention des contractures et autres fatigues musculaires et moment de détente, les bénéfices sont nombreux.

Ce vendredi-là, à l'EHPAD Les Cèdres de Sucy-en-Brie (Val-de-Marne), ils sont une dizaine sur la mezzanine qui surplombe la salle à manger. Il y a Jeannette et Valérie, Nicolas, Aline, François, Emilie... Les unes sont ASH, les autres comptable, agent d'entretien, chargé des Ressources Humaines ou de l'accueil. S'agit-il d'une réunion? Oui, mais une drôle de réunion où les participants sont pieds nus ou en chaussettes... En fait il est 13 heures et c'est l'heure du cours hebdomadaire de gymnastique douce.



Pour Morgane, l'intervenante de SIEL Bleu, association spécialisée dans l'activité physique adaptée (voir encadré), le programme est clair : mobilisation articulaire, stretching, relaxation. « Manipuler les résidents sollicite énormément les articulations et les muscles », explique celle qui est titulaire d'une Licence d'Activité Physique Adaptée et Santé. Quant au personnel administratif, il a aussi besoin de détente musculaire : quand on passe beaucoup de temps devant un ordinateur, on fatigue les épaules et les cervicales. » Une musique d'accordéon envahit l'air : en bas, les résidents terminent leur café.

« J'ai besoin de douceur »

Le temps de quelques échanges et déjà l'échauffement commence : petites rotations de la tête, en haut, en bas, sur les côtés...

« Tu fais dans le mauvais sens ! », lance Valérie à sa voisine. La remarque génère des éclats de rire. Ici la gymnastique se fait dans la bonne humeur.

Morgane sourit et enchaîne. « On hausse les épaules, on les baisse... il faut redonner de la souplesse à vos épaules... » Les participants s'appliquent. « Maintenant on passe une main entre les omoplates et on tire le coude en arrière. Surtout, si cela fait mal, on relâche. » Pas question de forcer ici. « C'est cela que j'apprécie », murmure une voix. Je n'aurais pas voulu faire un cours tonique, genre abdo-fessiers...



J'ai besoin de douceur. » Nicolas partage ce point de vue. Il s'est blessé à la cheville il y a quelque temps et doit faire attention.

Paumes de mains vers l'extérieur, bras tendus, dos rond... les bâillements surviennent et c'est bon signe : les corps se détendent. Les participants s'installent ensuite sur les tapis. Assis en tailleur, ils vont travailler les adducteurs*. En gardant le dos droit... en respirant... si les consignes sont simples, l'exercice n'est pas si facile pour qui n'est pas souple. « On est plus souple d'un côté du corps que de l'autre », constate François, nouveau venu dans l'établissement. Travail des quadriceps, du dos, Morgane écoute, conseille, précise une position. Aussi, entre concentration et humour, les trois premiers quarts d'heure passent à la vitesse de l'éclair. Voici donc déjà le temps de la relaxation. Cela tombe bien, la musique s'est

arrêtée. Subsiste dans la salle à manger le bruit de quelques conversations... « Allongez-vous sur le dos, fermez les yeux et faites abstraction des bruits extérieurs, dit doucement Morgane. Le corps s'enfoncé dans le sol... Inspirez à fond, expirez, détendez chaque muscle... » Les rires se sont tus, chacun savoure ces instants privilégiés.

Il est 14 h, la séance est terminée. Lentement, les participants se redressent, les

visages sont reposés, les pensées encore ailleurs. Lucie remet ses chaussettes, Nicolas lace ses chaussures. On parle encore quelques instants. « C'est un moment vraiment à part! », confie Jeanette en remerciant Morgane. C'est sûr, vendredi prochain, la séance de gymnastique douce fera le plein.

Marie-Suzel Inzé

*muscles intérieurs des cuisses.

Repères

EHPAD Les Cèdres

Directeur : Arnaud de Broissia

82 résidents + 2 places accueil de jour

6 places de séjour temporaire

GMP : 660

Signature Convention Tripartite : 2005

40 ETP

Prix de journée : 64,85 euros

Dépendance : GIR 1-2 : 23,02 euros ; GIR 3-4 : 13,34

euros ; GIR 5-6 : 5,66 euros

Questions à Arnaud de Broissia, directeur de l'EHPAD Les cèdres

Pourquoi avoir proposé ces cours de gymnastique douce à vos équipes ?

Je cherchais des moyens de détendre les équipes sur leur lieu de travail. La gymnastique douce relève de la politique globale de management, elle améliore le bien-être. De plus, je suis convaincu que pour s'occuper des autres, il faut commencer par s'occuper de soi. Bien sûr, cela se fait sur la base du volontariat.

Depuis quand ces cours existent-ils ?

Les cours pour les équipes existent depuis deux ans. Parallèlement SIEL Bleu anime également deux séances par semaine pour nos résidents et ce depuis 2004.

Combien cela coûte-t-il ?



Au total pour trois séances d'une heure par semaine pour les résidents et une pour les salariés, le budget annuel s'élève à 2 200 €. La séance revient à 42 € de l'heure.

Quelles autres actions avez-vous mises en place pour rendre

la vie des équipes plus facile ?

Une psychanalyste extérieure à l'établissement intervient une fois par semaine. Les salariés peuvent exposer leurs problèmes ou leurs questionnements en toute confidentialité.

Mais je ne travaille pas que les aspects psychologiques, il y a des aspects économiques. Ainsi je vais proposer sous peu, par la centrale d'achat, des forfaits téléphoniques très avantageux: la facture sera réduite de moitié.

Siel Bleu

Créée en 1997, l'association S.I.E.L BLEU (Sport, Initiative Et Loisirs) est un acteur de prévention-santé qui utilise notamment l'activité physique adaptée comme moyen d'action. L'association s'est fixé comme objectif de participer à l'amélioration de la qualité de vie et au maintien de l'autonomie. « Ajouter de la vie aux années » est le leitmotiv des chargés de prévention.

69 départements couverts

1500 établissements, 420 communes et 115 associations travaillent avec SIEL BLEU

50 000 participants chaque semaine aux cours d'activités physiques adaptées

148 chargés de prévention animent les séances partout en France, en EHPAD, entreprise classique ou à domicile...

Près de 100 000 heures d'interventions en 2006.

Adecco Medical



Adecco Medical soigne vos recrutements en médico-social.

Intérim & Recrutement

Quick Médical Service, devenu Adecco Medical, bénéficie de 40 ans d'expertise dans le recrutement de personnel médical et paramédical qualifié.

Depuis 2005, Adecco Medical forme ses équipes à la méthodologie de soins de l'« Humanitude », basée sur l'approche émotionnelle et le respect, par le regard, la parole, le toucher et la verticalité.

Nous vous accompagnons quotidiennement, et avec efficacité, dans vos choix de recrutements (H/F) :

Infirmiers, Aides-soignants, Kiné, Auxiliaire de vie, Médecins, Cadres de Santé ...

Contactez nos experts en Ressources Humaines au :

N° Vert 0 800 007 006

quickmedicalservice.fr