

DomiGym: Comportement du moniteur

Différents éléments doivent être pris en compte au moment d'encadrer des personnes âgées. Ceux-ci s'inscrivent entre autres dans le concept andragogique du Sport des adultes Suisse esa.



Le dialogue est au centre de la relation entre le moniteur DomiGym et les participants. Il convient donc de mettre en place une relation de confiance et un climat adéquat à l'apprentissage et à la pratique de l'activité physique. Interroger la personne âgée sur ses buts, ses attentes et ses difficultés permet de prendre en compte ses besoins afin de planifier un entraînement attractif. Il se peut même qu'elle propose de nouvelles idées d'exercices. Dans ce cas-là, il est souvent nécessaire de procéder à quelques adaptations pour que ces suggestions puissent être mises en œuvre.

Devenir moniteur DomiGym

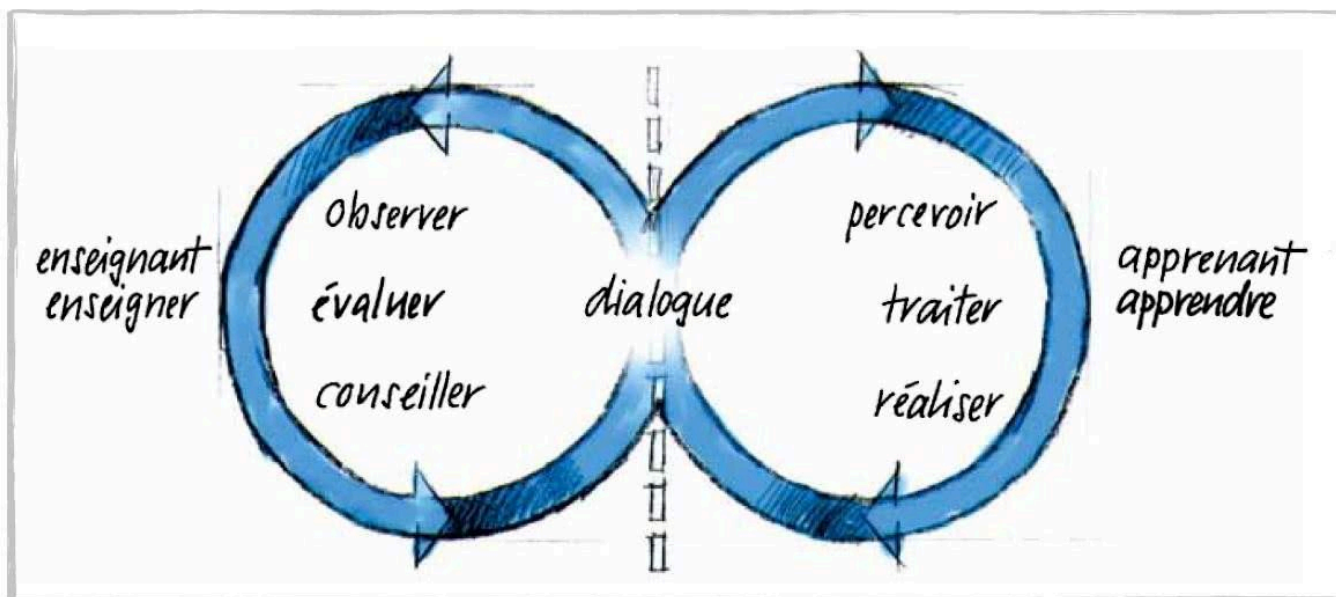
Les cours Domigym peuvent être dispensés par des moniteurs qui ont suivi la [formation de base Sport des adultes Suisse esa](#) et le [module d'approfondissement Domigym](#) proposé par Pro Senectute Suisse. Ils sont également ouverts à toute personne au bénéfice d'une formation équivalente.

S'investir dans une activité physique est toujours plus agréable lorsque cette dernière se révèle ludique. Ce constat est également valable pour les personnes âgées. Il faut toutefois veiller à ne pas les infantiliser en optant

pour des exercices et un vocabulaire de circonstance.

Faire preuve d'empathie

Le moniteur doit également considérer avec empathie et respect les éventuelles diminutions de capacités physiques ou intellectuelles. Les perturbations dans la communication ne sont ainsi pas rares; elles peuvent être imputables à des problèmes d'audition, de mauvaise compréhension, etc. C'est au moniteur DomiGym de trouver la «bonne manière» de communiquer avec une personne âgée. Cela s'avère particulièrement important lors de l'explication des exercices. Différentes approches sont à sa disposition: démontrer (visuel), donner des consignes (auditif) et laisser le participant expérimenter («learning by doing»). Dans ce dernier cas de figure, le moniteur est invité à fournir un feedback à la personne âgée.



Modèle du concept andragogique. Source: Manuel Sport des adultes (vol. 3). Le concept andragogique, OFSPO, p. 4.

Discuter, faire preuve d'intérêt et d'empathie contribuent à instaurer un environnement propice à l'apprentissage. Les conseils du moniteur sont mieux perçus, traités et appliqués par la personne âgée. Par ailleurs, cet échange permet d'obtenir des informations importantes sur le quotidien des participants et révèle des anecdotes qui peuvent animer et égayer les séances d'entraînement.

Montrer l'exemple

En s'appuyant sur ses différentes compétences, le moniteur doit faire figure d'exemple de diverses manières tout au long d'une leçon:

- Compétences personnelles: comportement général, ponctualité, respect, écoute, empathie, etc.
- Compétences spécifiques à la discipline: capacité à réaliser les exercices, maîtrise technique, maintien de la sécurité en tout temps, etc.

Il est également important d'accompagner la personne âgée dans la réalisation de ses mouvements («faire avec elle»). Cette implication du moniteur stimule les protagonistes.

Rire et faire rire

S'entraîner dans une atmosphère chaleureuse, empreinte de bonne humeur et agrémentée de pointes d'humour a sans conteste un effet positif sur l'apprentissage. Par conséquent, il incombe au moniteur de créer un climat

dans lequel la personne âgée se sent à son aise et en sécurité. Cet aspect est essentiel, mais il ne suffit pas à garantir la réussite d'une leçon. En se focalisant exclusivement sur l'ambiance, le moniteur court le risque de solliciter insuffisamment la personne âgée et de limiter ses progrès. Travailler avec ce groupe cible n'empêche en aucun cas de faire sortir l'apprenant de sa zone de confort. Bien au contraire: en variant les exercices et leur intensité, la personne âgée améliore ses compétences tout en éprouvant fierté et satisfaction.

Encourager les compétences psychosociales

Le module de formation continue 2021/2022 du Sport des adultes Suisse esa portera sur le domaine d'action «Encourager». Les organisations partenaires, telles que Pro Senectute, seront alors invitées à promouvoir davantage les compétences psychosociales dans et par le sport. L'Organisation mondiale de la santé OMS identifie dix «life skills». Il s'agit d'aptitudes permettant de «répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne». Elles ont «un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social» (OMS, 1993). Ces compétences psychosociales peuvent sans autres être développées dans le cadre d'une activité physique.

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse; Harry Sonderegger, responsable Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO