

Tout au long de la vie, le sentiment de sécurité que l'on ressent physiquement nous vient de la conscience corporelle, habituellement appelée "schéma corporel". Elle se construit par le sens du mouvement dans l'espace. Elle ne cesse de s'ajuster au cours de nos expériences pour nous permettre de nous adapter. Grâce à la neuro plasticité de cette mémoire corporelle, nous nous transformons sans limite d'âge, au cours de ce que nous sommes amenés à vivre.

Depuis notre petite enfance jusqu'à un âge avancé, 5 moyens vont servir de base pour construire et maintenir notre verticalité

- 1 Respirer** permet de rassembler ses forces et conserver des gestes souples
- 2 Se recentrer** dans l'enroulement aide à se lever et évite de se laisser tomber en s'asseyant
- 3 Se retourner** facilite la mobilité des hanches et des épaules et favorise la coordination de la marche
- 4 Repousser** le sol par de bons appuis de pieds affirme la sensation de stabilité et donne confiance en soi
- 5 Regarder** autour de soi permet de stabiliser son équilibre et d'anticiper ses déplacements

Nous souhaitons tous vivre debout et marcher le plus longtemps possible. Cette plaquette propose de découvrir les liens que le développement psychomoteur tisse en nous de la petite enfance à la fin de la vie, afin de vivre debout et de continuer à marcher.

Jacques Garros, psychomotricien écrit: "La verticalité est l'expression de notre élan vital". Depuis l'enfance, se tenir droit se construit à chaque instant. Notre colonne est l'axe de notre présence à nous-mêmes, aux autres et au monde.

À la fin de notre vie, pour adapter nos gestes aux limites du vieillissement, nous allons puiser dans la mémoire des mouvements acquis lorsque nous étions enfants. Entrons dans la logique du vivant pour réaliser que nous sommes la force d'expérience et de changement de tous les âges de notre vie.

L'association les Ateliers du Cami Salié a été créée en 1999 par des psychomotriciens. C'est un lieu de pratique corporelle ouvert à la recherche et à la formation. On peut y croiser des professionnels issus de milieux très divers de la médecine... à la danse. Ce qui les rassemble: relier l'homme au domaine du vivant en cultivant des liens entre le mouvement et l'expression. On y propose une pratique corporelle basée sur la perception. Tout au long de la vie, l'attention portée à ce que nous percevons de nous au cours de l'action, nous donne conscience et nous rend adaptatifs et créatifs.
Le physicien David Bohm écrivait:
" être c'est devenir, devenir c'est être "



ASSOCIATION

LES ATELIERS DU CAMI SALIÉ

21, rue des Palombes • 64000 PAU

Téléphone : 05 59 80 18 23

<http://www.ateliers-du-camisalie.fr>

Plus confiant,
pour rester
autonome

LES ATELIERS DU CAMI SALIÉ

Bien s'asseoir et se lever renforce l'équilibre

Prendre appui renforce la confiance en soi et rend indépendant

| | |
|---|---|
| <p>1</p> | <p>2</p> |
| <p>SE LEVER en soufflant pour prendre de l'élan en regardant ses pieds</p> | <p>S'ASSEOIR s'appuyer sur l'accoudoir et regarder la chaise avant de se poser</p> |

En marche

Marcher fait marcher

| | |
|--|---|
| | <p>MARCHER, pieds nus pour stimuler les réflexes, marcher pour entretenir l'équilibre, marcher bien chaussé, marcher à reculons pour bien se redresser, marcher en regardant loin devant soi, marcher à l'extérieur donne confiance, marcher fait marcher...</p> |
|--|---|

Se lever du lit plus facilement

Se tourner sur le côté avant de se lever prépare l'équilibre debout

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>1</p> | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4</p> |
| <p>SE COUCHER SUR LE CÔTÉ, s'enrouler en soufflant pour rassembler ses forces avant de se redresser</p> | <p>SE REDESSER, couché sur le côté pour s'asseoir, s'appuyer en repoussant avec sa main et en la regardant</p> | <p>BIEN UTILISER SON LIT si lit électrique relever le dossier du lit</p> | <p>SE METTRE DEBOUT, reculer ses pieds, se redresser en repoussant par les mains et les pieds en regardant vers le bas et l'avant</p> |
| | | | |

Après une chute, se relever tout naturellement comme un enfant

Savoir se relever par palier enlève la peur de tomber

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---|--|
| <p>1</p> | <p>2</p> | <p>3</p> | <p>4</p> | <p>5</p> | <p>6</p> | <p>7</p> | <p>8</p> |
| <p>BOUGER vérifier que rien ne soit cassé</p> | <p>SE METTRE SUR LE CÔTÉ s'enrouler recentre ses forces comme en se levant du lit</p> | <p>SE SOULEVER poser les mains à plat et, en les regardant, repousser le sol</p> | <p>SE RAPPROCHER D'UN SUPPORT en reculant sur les fesses</p> | <p>SE METTRE À QUATRE PATTES pour y arriver facilement, soulever son bassin et avancer sa tête au-dessus de ses mains</p> | <p>SE METTRE À GENOU mains et avant-bras sur l'assise de la chaise, plaquer son ventre contre le rebord</p> | <p>SE REDRESSER repousser en prenant appui sur la chaise</p> | <p>SE TENIR DEBOUT rester debout quelques instants avant de s'asseoir</p> |
| | | | | | | | |

-▶ Regarder en se retournant
- ▶ Repousser
- S'enrouler

Pour plus d'information consulter le site : www.ateliers-du-camisalie.fr