

Kit animation EHPAD

Planning et fiches pratiques à adapter

Un support pour préparer une semaine d'animation, choisir une activité selon les envies des résidents et garder une trace simple de ce qui a plu. Les durées et les effectifs proposés restent indicatifs.

Dans ce kit

- Une semaine type pour lancer la préparation.
- Un planning vierge à compléter avec votre équipe.
- Six fiches détaillées pour des activités collectives ou individuelles.
- Une fiche vierge pour vos propres ateliers.
- Une grille de bilan pour ajuster les prochaines séances.

Préparer la séance en quatre étapes

1. Demander aux résidents ce qu'ils ont envie de faire et proposer un choix simple.
2. Définir le lieu, la durée, le matériel et les personnes disponibles pour accompagner.
3. Adapter les supports, l'installation et le rythme avec l'équipe de l'établissement.
4. Prévoir une version plus courte et accepter qu'une personne préfère observer ou arrêter.

Un repère pour toute la semaine

La participation est libre. Une séance peut être écourtée ou reportée selon la fatigue, les soins, les visites et les souhaits de chacun. Ces supports d'animation ne constituent pas un programme de soins ni une évaluation clinique.

Établissement : _____

Référent animation : _____

Semaine du : _____

Une semaine type

Un exemple de répartition, à déplacer selon l'organisation de votre établissement. Prévoir aussi des propositions individuelles pour les résidents qui ne souhaitent pas rejoindre un groupe.

Jour	Proposition	Durée	Préparation
Lundi	Revue de presse locale	20 min	Choisir deux nouvelles et ouvrir la discussion.
Mardi	Gym douce assise	15 à 25 min	Préparation avec le professionnel compétent.
Mercredi	Création saisonnière	30 à 45 min	Proposer une réalisation simple, en plusieurs étapes.
Jeudi	Quiz musical	25 à 35 min	Préparer des chansons choisies avec le groupe.
Vendredi	Cuisine ou préparation du goûter	30 à 45 min	Organiser avec les équipes selon les consignes locales.
Samedi	Découverte sensorielle	10 à 20 min	Présenter un support à la fois.
Dimanche	Lecture ou échange individuel	5 à 15 min	Proposer un choix entre deux supports familiers.

Avant de diffuser le programme

- Confirmer les intervenants, les espaces et le matériel disponibles.
- Vérifier avec l'équipe les adaptations nécessaires pour les participants.
- Pour la cuisine, suivre les consignes de l'établissement sur l'hygiène et les éventuelles dégustations.
- Afficher les horaires et le lieu en caractères lisibles. Prévoir une solution en cas d'annulation.

Votre planning de la semaine

Établissement : _____ Semaine du : _____

Jour	Horaire et lieu	Activité et durée	Référent et adaptations
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

À préparer ensemble

Envies exprimées par les résidents :

Matériel à réunir et personnes à contacter :

Atelier mémoire avec photos

20 à 30 minutes | 4 à 8 personnes

Pour qui

Résidents intéressés par les images et les échanges de souvenirs.

Objectif et matériel

Favoriser une conversation à partir de supports familiaux, sans recherche de performance.

À prévoir : 6 à 10 photos grand format, quelques objets familiaux, table dégagée.

Déroulement

Accueil : Présenter le thème et laisser chacun choisir une photo. Expliquer que toutes les associations d'idées sont bienvenues.

Découverte : Montrer une image à la fois. Demander : « Qu'est-ce que cette photo vous évoque ? » Laisser le temps de regarder et de répondre.

Échange : Relancer à partir d'un détail : lieu, métier, vêtement ou saison. Inviter les personnes qui le souhaitent à raconter, sans corriger leurs souvenirs.

Clôture : Demander quelle image le groupe souhaite revoir lors d'une prochaine séance.

Adapter la séance

Réduire le nombre de photos, rapprocher le support ou proposer un échange individuel. Accepter un geste, un regard ou une réponse courte.

Points de vigilance

Éviter les questions de contrôle et les thèmes vécus comme pénibles. Changer de support à la demande de la personne.

Bilan rapide

Quels supports ont suscité un échange ? Lesquels conserver pour la prochaine fois ?

Notes : _____

Quiz musical collectif

25 à 35 minutes | 6 à 15 personnes

Pour qui

Résidents qui souhaitent écouter, chanter ou partager leurs goûts musicaux.

Objectif et matériel

Créer un moment partagé autour de chansons choisies avec les participants.

À prévoir : Enceinte, sélection musicale, paroles en grands caractères si utiles.

Déroulement

Accueil : Demander une chanson ou un artiste apprécié. Annoncer que l'on peut écouter sans répondre.

Écoute : Diffuser un court extrait, puis laisser un temps de silence pour les réactions.

Participation : Proposer un indice si le groupe le souhaite. Inviter à fredonner ou à raconter un souvenir lié au morceau.

Clôture : Choisir ensemble un dernier morceau et noter les titres à retrouver.

Adapter la séance

Limiter le nombre de morceaux, proposer deux titres au choix ou organiser une écoute individuelle.

Points de vigilance

Régler le volume avec les participants. Éviter les extraits enchaînés trop vite et ne pas imposer de compétition.

Bilan rapide

Quels titres ont été demandés ? Le volume et la durée convenaient-ils ?

Notes : _____

Gym douce assise

15 à 25 minutes | 4 à 10 personnes

Pour qui

Participants pour lesquels la séance a été préparée avec le professionnel compétent.

Objectif et matériel

Organiser une séance collective selon les consignes du professionnel qui l'encadre.

À prévoir : Chaises stables, espace dégagé, matériel choisi par l'intervenant.

Déroulement

Préparation : Confirmer avec le professionnel compétent les participants, les consignes et le matériel. Lui confier le choix des exercices.

Installation : Installer les participants et vérifier avec l'intervenant que chacun est à l'aise.

Séance : Suivre le déroulement et les consignes de l'intervenant. Laisser à chacun la possibilité de faire une pause ou d'observer.

Clôture : Recueillir le ressenti et transmettre à l'équipe les observations utiles.

Adapter la séance

Le professionnel adapte les mouvements, la durée et les modalités de participation aux possibilités de chacun.

Points de vigilance

Cette fiche organise la séance ; elle ne prescrit aucun exercice. Respecter les consignes de l'équipe et ne pas poursuivre en cas d'inconfort.

Bilan rapide

L'installation et le rythme étaient-ils adaptés ? Quelles modifications l'intervenant propose-t-il ?

Notes : _____

Animation individuelle en chambre

5 à 15 minutes | 1 personne

Pour qui

Résident qui préfère un temps individuel ou ne rejoint pas les activités collectives.

Objectif et matériel

Proposer un moment choisi avec la personne, à son rythme.

À prévoir : Album, court texte, musique ou objet familier sélectionné avec elle.

Déroulement

Prise de contact : Se présenter, vérifier la disponibilité de la personne et demander son accord.

Choix : Proposer deux options concrètes : regarder un album ou écouter une chanson, par exemple.

Échange : Suivre les réactions et les initiatives de la personne. Laisser des silences et éviter de multiplier les questions.

Clôture : Terminer au moment convenu ou plus tôt si elle le souhaite. Demander si elle aimerait recommencer.

Adapter la séance

Raccourcir la visite, limiter les supports et adapter le volume ou la taille des caractères.

Points de vigilance

Respecter l'intimité, le repos, les soins et le refus de participer. Demander l'accord avant de manipuler des objets personnels.

Bilan rapide

Quel support la personne a-t-elle choisi ? A-t-elle exprimé une envie pour une prochaine visite ?

Notes : _____

Atelier sensoriel

10 à 20 minutes | 1 à 5 personnes

Pour qui

Résidents qui souhaitent découvrir des matières et des objets familiers.

Objectif et matériel

Inviter à explorer et à exprimer une préférence, avec peu de sollicitations simultanées.

À prévoir : Tissus de textures différentes, objets familiers propres, images associées.

Déroulement

Accueil : Présenter deux supports et demander par lequel commencer.

Exploration : Proposer un objet à la fois. Laisser le temps de le regarder ou de le toucher, selon le choix de la personne.

Échange : Inviter à décrire une sensation ou à comparer deux matières. Accepter aussi une préférence exprimée par un geste.

Clôture : Retirer les supports progressivement et demander lequel garder pour une prochaine séance.

Adapter la séance

Présenter un seul objet, raccourcir la séance ou faire une proposition individuelle.

Points de vigilance

Choisir avec l'équipe des objets adaptés. Vérifier les consignes concernant les allergies et les petits éléments. Aucune ingestion n'est prévue.

Bilan rapide

Quelles textures ont été appréciées ou refusées ? Y avait-il trop de sollicitations ?

Notes : _____

Atelier intergénérationnel

30 à 45 minutes | 8 à 20 personnes au total

Pour qui

Résidents volontaires et enfants accompagnés par leurs encadrants.

Objectif et matériel

Partager une réalisation simple et permettre à chacun de contribuer.

À prévoir : Grande feuille, images à coller, crayons et matériel choisi avec les encadrants.

Déroulement

Préparation : Définir avec les accompagnants les rôles, le lieu et une création commune : une affiche sur les saisons, par exemple.

Présentation : Faire les présentations et expliquer en une phrase ce que le groupe va réaliser.

Création : Former de petits groupes. Proposer des rôles au choix : sélectionner une image, raconter, dessiner ou assembler.

Clôture : Regarder les créations ensemble et remercier chacun pour sa contribution. Recueillir les envies pour une autre rencontre.

Adapter la séance

Prévoir un espace plus calme, de courtes séquences et la possibilité de participer en observant.

Points de vigilance

Maintenir la présence des accompagnants. Respecter les règles de l'établissement et recueillir les autorisations nécessaires avant toute photo.

Bilan rapide

Les échanges étaient-ils équilibrés ? Quels rôles ont facilité la participation ?

Notes : _____

Votre fiche animation

Nom et objectif de la séance

Date Horaire Lieu Référent

Participants et envies exprimées

Matériel et installation

Déroulement

Adaptations et points de vigilance

Bilan et prochaine séance

Bilan de la séance

Date : _____ Activité : _____

Référent : _____ Nombre de participants : _____

Consigner des observations utiles à l'animation. Éviter les données de santé et les informations personnelles non nécessaires ; utiliser les outils internes prévus si un suivi individuel est requis.

Point à observer	Notes de l'équipe
Envies et retours exprimés	
Participation et confort observés	
Durée et rythme de la séance	
Installation et matériel	
Adaptations pour la prochaine fois	

Décision pour la suite

À reprendre : _____

À modifier : _____

Prochaine proposition : _____

Retrouver le guide

Animation EHPAD : 30 idées et un planning gratuit à adapter

<https://www.domalys.com/blog/actualites-5/animation-ehpad-idees-activites-autonomie-127>