

CONCOURS INTERNE
ADJOINT D'ANIMATION TERRITORIAL PRINCIPAL DE 2^{ème} CLASSE

SESSION 2023

REDACTION D'UNE NOTE

ÉPREUVE D'ADMISSIBILITÉ :

La rédaction d'une note à partir d'un texte ou d'un article de presse relatif à l'animation.

Durée : 2 heures
Coefficient : 2

A LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET

Afin de préserver l'anonymat des copies, vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif sur votre copie et votre intercalaire, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro d'inscription, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe.

Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et/ou souligner. Seule l'encre noire ou l'encre bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.

Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.

Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas ramassées.

Ce sujet comprend 6 pages

Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend le nombre de pages indiqué.

S'il est incomplet, en avertir le surveillant.

Synthèse de l'offre :

Employeur : CCAS de Seignores (12000 habitants)

Type d'emploi : création d'emploi permanent. Poste crée suite à un nouveau besoin. Personnes âgées

Nombre de postes : 2

Grades recherchés : échelles C2 ou C3 du cadre d'emplois des adjoints d'animation

Temps de travail : temps complet

Descriptif de l'emploi : Au sein du CCAS et sous la responsabilité du directeur, vous assurerez les missions suivantes :

- Animation d'un espace de convivialité et de jeux
- Accompagnement des personnes âgées et isolées (résidence autonomie, domicile)

Vous avez postulé à ce poste.

Pour la sélection, le directeur du CCAS vous demande de préparer une note lui dressant la méthode que vous mettriez en place afin que ce projet soit une réussite, en vous appuyant sur différentes structures et services de la ville :

- 1 résidence autonomie (52 résidents) Formule intermédiaire entre le domicile et l'EHPAD, non médicalisée.
- 1 médiathèque
- 1 piscine
- 1 salle de spectacles
- 1 centre de loisirs (6-12 ans)
- 1 point accueil ados (13-18 ans)
- 1 service des sports
- 61 associations sportives, culturelles et caritatives

Pour rédiger cette note de 2 à 3 pages, vous vous aiderez du document ci-joint et de vos connaissances personnelles.

Document joint :

L'actualité du bien vieillir et de l'autonomie – www.institut.amelis-services.com (4 pages)

Documents reproduits avec l'autorisation du C.F.C.

Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.

Les animations jouent un grand rôle dans la vie des personnes âgées, surtout quand elles deviennent dépendantes. Elles leur sont bénéfiques et peuvent être réalisées en établissement spécialisé, en groupe ou à titre individuel par des assistantes de vie.

Les bienfaits des animations sur la santé des personnes âgées

Le premier intérêt des animations pour les personnes âgées est de les divertir. **Elles rythment leur vie, sont sources de joie et de contact humain** qui augmentent leur qualité de vie et leur longévité. Les animations entretiennent le lien social grâce à l'interaction avec d'autres personnes qui ne sont pas des membres de la famille et des proches. La convivialité et la stimulation des animations permettent à chacun d'être :

- autonome,
- actif,
- et de conserver une confiance en soi ou de la développer.

Certaines activités pour les personnes âgées ont des vertus thérapeutiques : procurant de l'apaisement, **elles ouvrent la voie à l'expression d'émotions** et de son état d'esprit du moment, apaisant les personnes dépressives. Elles luttent contre les troubles du comportement, retardent la venue de la dépendance chez les malades de pathologies neurodégénératives grâce à la socialisation et la réalisation d'actes nécessitant une implication de la personne âgée. Elles entrent ainsi dans une démarche de thérapie non-médicamenteuse, comme l'activité physique modérée selon son état de santé et ses pathologies.

Les animations peuvent être ludiques, physiques, créatives ou intellectuelles, se dérouler dans le cadre d'une sortie, d'un accompagnement à domicile ou dans une structure adaptée aux personnes âgées.

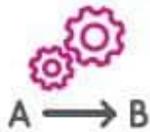


REPENSER LE JEU EN ÉTABLISSEMENT

PROPOSER DES JEUX VARIÉS ET ADAPTÉS

La **diversité** des jeux permet de varier selon la nature de l'exercice et l'envie du résident.

4 types de jeux sont proposés :



Jeu de règles
▶ fait appel à l'intelligence opératoire



Jeu symbolique
▶ sollicite l'intelligence représentative

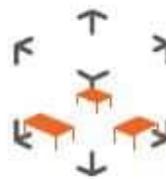


Jeu d'exercice
▶ stimule l'intelligence sensori-motrice



Jeu d'assemblage
▶ entraîne l'intelligence transversale

FACILITER L'ACCÈS AUX JEUX



- ▶ Choisissez des jeux collectifs ou en face à face
- ▶ Proposez plusieurs jeux et laissez libre choix au résident
- ▶ Installez les jeux de manière à ce qu'ils soient prêts à l'usage

**PENSER LE JEU
COMME UN ESPACE
D'AUTONOMIE ET
DE LIBERTÉ SÉCURISÉ**

ACCOMPAGNER LE RÉSIDENT



- ▶ Gardez avant tout un rôle d'observateur
- ▶ Restez disponible
- ▶ Adaptez votre comportement selon vos observations
- ▶ Privilégiez l'autonomie du résident et veillez à limiter la relation d'aide

PRIVILÉGIER SIMPLICITÉ ET ACCESSIBILITÉ



- ▶ Veillez à ne pas utiliser des jeux complexes, le jeu doit rester une activité ludique
- ▶ Proposez des jeux en fonction des capacités du résident
- ▶ Favorisez le sentiment de liberté

Quelques idées d'animations pour personnes âgées

L'activité proposée doit correspondre aux goûts et capacités de chacun, selon son état de santé pour favoriser la confiance en ses capacités et l'estime de soi. Le plus important étant d'imaginer une animation qui intéresse et implique la personne âgée, les possibilités sont donc très nombreuses. Voici quelques exemples d'animation bénéfiques aux personnes âgées souffrant de certains troubles du comportement :

- **L'apathie** : l'objectif est de réveiller l'énergie, réduire l'indifférence et la passivité face aux événements du quotidien. La relaxation, la mise en mouvement par [la musique](#), la danse, le chant, [la gym douce](#), des ateliers cuisine, [jardinage](#) permettent de la briser ;
 - **L'agressivité** : pour calmer la personne âgée, recourir à la musique en commençant sur une musique rythmée et en finissant sur une musique calme, les mises en mouvement actives et passives (danse, tai-chi...) et des poussés (la personne met ses mains contre les siennes, pousse le plus fort possible, puis les relâchent en expirant) ;
 - **L'anxiété et les délires** : le but là aussi est l'apaisement par la relaxation en travaillant sa respiration, la mise en mouvement par des étirements, du [yoga](#), des sorties extérieures ;
 - **la déambulation** : afin d'éviter que la personne marche seule et se perde, la danse douce et lente et d'autres mobilisations douces (tai chi...). Le pliage de linge limite la déambulation par la répétition des mouvements ;
 - **les troubles du sommeil** : la méditation guidée, un yoga lent, de la lecture ralentissent le rythme cardiaque avant d'aller dormir.

Parmi les activités les plus courantes, on trouve les jeux et leur dimension sociale, divertissants et qui entretiennent les capacités cognitives en travaillant notamment la mémoire. La musicothérapie et [l'art thérapie avec des ateliers peinture](#) et dessin luttent contre la dépression en exprimant ses émotions, ravivant les souvenirs. La création d'une revue de presse autour d'un sujet motivant pour la personne âgée, la constitution d'un album photo encouragent le partage, la communication et la transmission. La personne sent que son expérience est valorisée, que son opinion compte et elle se sent plus liée à la vie de la société.

Les ateliers domestiques comme [la cuisine-thérapie](#), le bricolage et jardinage (dont le jardin thérapeutique) passent par les sens, ravivent les souvenirs et encouragent au partage et à la transmission d'expérience. Le jardinage permet de passer du temps dehors et de faire de l'exercice.

Des animations de gymnastique douce cultivent la mobilité pour se sentir physiquement et mentalement mieux. Des ateliers de respiration et de méditation :

- rendent la sérénité,
- combattent les troubles du sommeil, l'anxiété, les douleurs et inconforts du quotidien.

Certaines personnes seront aussi réceptives au massage procurant une intense détente mentale et un bien-être physique.

Des alternatives possibles ?

De nombreuses disciplines permettent d'apporter plus de bien-être aux seniors et sont possibles sous forme d'atelier et d'animations :

- [la zoothérapie pour soigner](#) grâce à l'interaction avec les animaux ;
- les médecines chinoise (dont l'acupuncture et la réflexologie) et ayurvédique ;
- la naturopathie ;
- la sophrologie avec ses techniques de respiration et de relaxation ;
- l'étiopathie pour soigner les causes plutôt que les symptômes des maux ;
- l'hypnothérapie ;
- la phytothérapie et l'aromathérapie pour soigner grâce aux plantes ;
- des techniques de massage comme le shiatsu ;
- des ateliers maquillage pour les femmes boostent la confiance en soi, apportent plaisir et un moment de complicité avec l'animateur.

Comment organiser et encadrer ou structurer une animation pour personne âgée ?

Trouver l'animation adaptée, l'utiliser à bon escient et évaluer son utilité n'est pas évident. Lui fournir un cadre et une structure pour la faciliter, l'adapter aux besoins du public concerné et évaluer son résultat comptent beaucoup dans son succès.

Pour créer son animation clé-en-main, plusieurs facteurs sont donc à prendre en compte :

- les besoins de la personne accompagnée : ses besoins physiques, psychiques, relationnels mais aussi son environnement, son mode de vie ;
- ses possibles troubles : physiques, comportementaux, leur caractère incurable et dégénératif...
 - ses envies ;
 - ses capacités ;
 - ce que l'animateur aime faire ;
 - ce qu'il sait faire ;
 - le temps disponible ;
 - des outils et de l'espace à disposition.

L'animateur doit rester à l'écoute des signes explicites et implicites comme les signes verbaux ou corporels des personnes aidées. Si l'activité ne semble pas plaire, mieux vaut l'écourter. Quelque temps après, une discussion avec la personne permettra de comprendre si c'est toute l'activité qu'elle n'a pas aimée ou si elle s'est sentie incompétente.