



# ESCRIMEZ-VOUS !

## PRESENTATION

### ESCRIME EN EHPAD ET RESIDENCE AUTONOMIE

La pratique de l'escrime adaptée aux personnes âgées permet une activité physique et de détente qui permet à ce public de développer sa motricité, sa concentration, sa mémoire, ou encore ses réflexes. A travers un module de 12 séances, MSA Services propose aux établissements d'organiser cette pratique au sein de leur établissement.



#### MODALITES :

- ▣ **Prestation** : module de 12 séances d'1 heure
- ▣ **Nombre de participants** : 8
- ▣ **Coût pour l'établissement** : 2 000 €



#### PUBLIC

**Les personnes âgées :**  
Disposant d'un bon état de santé général  
Souffrant de pathologies mentales (Alzheimer, Parkinson...)  
Souffrant de pathologies physiques (Arthrose, Ostéoporose...)



#### OBJECTIFS

Améliorer le développement cognitif, moteur, culturel et social des personnes



#### CONSTRUCTION PEDAGOGIQUE

Cahier de l'escrime, initiation à l'escrime, appréhension du rapport avec l'arme