

Un geste, un repère

La notice · Préparer simplement

Seniors, selon les envies · 10-15 min

Soutenir une habitude choisie par un repère visible et un accompagnement qui s’efface si possible.

Dans ce kit de 5 pages

Pages 1-2 : la notice et un exemple.
Page 3 : le support illustré à utiliser ensemble.
Page 4 : une grille pour observer et ajuster.
Page 5 : quatre cartes pour choisir le prochain essai.

Avant de commencer

Imprimer en A4 à 100 %, en recto simple. Garder la notice pour l’accompagnant. Préparer uniquement les pages utiles au premier essai ; lire les consignes avant de découper. La plastification est facultative. L’adulte découpe si nécessaire. Sans découpage, montrer ou pointer directement sur la feuille.
À prévoir : Un geste de loisir ou de rangement choisi ; étiquette lisible et matériel familier.

Un participant avec un parent, un éducateur ou un accompagnant. En petit groupe, proposer un tour à chacun, sans classement ; chacun peut regarder, montrer ou passer.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Un geste, un repère

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Demander ce que la personne souhaite faire plus facilement et ce qu'elle fait déjà.
2. Placer un seul repère à l'endroit où le geste doit avoir lieu, avec son accord.
3. Essayer ensemble ; proposer une démonstration plutôt qu'une guidance physique imposée.
4. Revoir le repère après plusieurs occasions ordinaires et le conserver, déplacer ou retirer ensemble.



Un exemple concret

La personne veut retrouver plus facilement ses lunettes. Elle choisit une place fixe et un repère visible. Elle essaie ce geste à un moment habituel puis décide si l'emplacement lui convient.

Terminer à la durée choisie ou avant si la personne le souhaite. Décrire un fait observé, demander ce qui a aidé et ranger ensemble. On peut reprendre plus tard ; aucun score ni récompense n'est nécessaire.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Un geste, un repère

Le support à utiliser ensemble

Mes étapes et mes aides

Choisir un objectif utile et une seule étape à essayer. Un repère peut rester disponible aussi longtemps qu'il aide.

Étape	Action / repère	Aide acceptée	Mon avis
1	Le geste choisi		
2	Le bon endroit		
3	Mon repère		
4	Je demande		



Aide



Pause



Terminé



L'effet utile de cette action dans ma journée

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Un geste, un repère

Observer, comprendre, ajuster

Observer, comprendre, ajuster

Un suivi partagé sert à décider si cette activité et les aides proposées sont utiles. Il ne fournit ni diagnostic, ni score standardisé.

L'objectif choisi avec la personne

Ce que nous observerons concrètement

Date / contexte	Essai ou participation	Aide choisie	Effet / avis

À garder / à modifier

Dans quel autre moment essayer ?

Point d'attention

Noter si le repère aide et s'il gêne ; pas d'objectif de vitesse.

Si une difficulté inhabituelle, une douleur ou une détresse apparaît, interrompre l'exercice et solliciter le soutien prévu. Pour un objectif de soin, le professionnel définit l'indication, les adaptations et le suivi.

Repères documentaires : R04, R11. Bibliographie détaillée dans le dossier de la collection. Création originale Les Extras ; exercice non soumis à une étude clinique propre.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Un geste, un repère

Quatre cartes pour rejouer ou ajuster

Choisir une seule carte pour la prochaine fois. Garder la feuille entière ou découper les quatre cartes. Changer un seul élément à la fois et conserver l'aide qui reste utile.

1 · Découvrir ensemble

Demander ce que la personne souhaite faire plus facilement et ce qu'elle fait déjà.

2 · Rendre plus accessible

Un repère tactile ou un objet concret si l'écrit ne convient pas.

3 · Essayer autrement

La personne conçoit elle-même le repère pour une autre activité.

4 · Regarder ce qui aide

Noter si le repère aide et s'il gêne ; pas d'objectif de vitesse.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.