



# PRESENTATION DES ACTIVITES DE LACEPA

## I- BUT

Donner un lieu d'écoute, d'échange et de créativité pour les personnes âgées isolées vivant à leur domicile en milieu rural et plus particulièrement sur l'ancien territoire de la communauté de communes du pays gencéen.

Créer des petits groupes (12 à 15 personnes maximum) pour garder un accueil de taille humaine et fournir un travail de qualité et personnalisé.

Le lieu d'activités se situe à l'Espace Allard, sur la commune de Saint Maurice la Clouère. C'est un local mis à disposition par la mairie de Saint Maurice la Clouère à titre gracieux.

Les activités ont lieu les lundis, mercredis et vendredis. Elles se tiennent sous la gouvernance d'une animatrice certifiée (15 ans d'expérience auprès des personnes âgées), employée par l'association depuis le 1<sup>er</sup> février 2023.

Des intervenants extérieurs apportent une expertise supplémentaire sur certaines thématiques.

Chaque participant est invité à être acteur du projet, en s'appropriant les activités et les lieux, en proposant à partir de ses savoir-faire, des évolutions. La devise est que l'on ne s'attarde pas sur les facultés perdues, mais sur ce que l'on peut faire.

Pour permettre aux participants de venir sur les activités, l'association propose de véhiculer les personnes qui ne sont pas autonomes dans leurs déplacements ; Elle favorise par ailleurs le covoiturage, qui fonctionne bien. En dernier lieu, le transport solidaire, mis en place par le CIF-SP sur les communes cibles peut être proposé.

## II- OBJECTIFS GENERAUX

- Maintenir l'autonomie
- Créer du lien social
- Préserver la santé mentale des séniors
- Redonner confiance en soi
- Mettre en avant le savoir faire
- Donner un projet (continuer d'avancer)
- Retrouver la notion de plaisir
- Apporter du mieux être
- Permettre de vivre le plus longtemps possible à son domicile
- Améliorer la santé cognitive
- Améliorer le bien-être et le sommeil
- Maintenir et améliorer la mobilité articulaire, musculaire, la souplesse, l'équilibre

### III- ACTIVITES

Des activités variées pour des approches différentes et complémentaires, qui permettent d'aborder un nombre important de thématiques et de multiplier les bienfaits.



Activité créative : dessin mosaïque  
et création de décorations



Jeux de société

**A LACEPA on fait aussi toutes sortes d'activités....**



Après la marche, visite d'une adhérente  
pour un moment de convivialité !



Activité sensorielle : la main dans le sac

## I- L'activité physique adaptée :

Les lundis, avec un travail sur l'équilibre, la souplesse, la motricité et le renforcement musculaire. A partir de séances spécialement conçues et adaptées à chacun en fonction du public présent, l'objectif est de permettre un maintien de l'autonomie par le mouvement et l'activité physique.

Des interventions ponctuelles de l'association ACTTIF(basée à Brion), permettent de varier les approches et d'aborder des sports qui pourraient sembler inaccessibles au premier abord (baby-foot géant, hockey, rugby...)



Pas de jugements

Détente

Reprise de confiance en soi

Bonne ambiance



En début de séance :  
mobilité articulaire



### LA GYM DOUCE À LACEPA

OU COMMENT SE SENTIR BIEN  
PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT



Ensuite.. place  
au renforcement  
musculaire !



Et on termine avec des étirements !

## Les objectifs :

- Maintenir sa capacité d'équilibre
- Avoir confiance dans ses déplacements
- Diminuer la peur de la chute
- Conserver de l'indépendance
- Maintenir une bonne posture
- S'occuper de soi et avoir une image positive
- Favoriser la bonne coordination des mouvements
- Apprendre à bien respirer
- Facilité du sommeil
- Eveiller les sens
- Améliorer sa santé mentale et diminuer les risques de dépression ou de glissement

## II- L'activité cognitive :

Travail d'échanges, de communication à partir de lecture, d'évocation des souvenirs sur des thèmes en lien avec l'actualité, la période de l'année, les différents événements du calendrier. Mais également des ateliers remue-méninges (ateliers mémoire), en lien avec les thèmes cités ci-dessus à partir d'exercices écrits, parlés, faisant intervenir les différentes mémoires. Travail sur les sens, jeux de société... Des jeux faisant appel à la mémoire et d'expression corporelle (mimes) ont été créés par l'animatrice en lien avec une jeune service civique, qui permettent de proposer des activités au plus proche des besoins des participants.

Un travail sur l'estime de soi est engagé et continue sur le long terme (travail sur la photo, via des rencontres, expositions...).

Des ateliers gourmands et des ateliers floraux sont également proposés qui font appel à la mémoire et aux savoirs et viennent enrichir l'imaginaire.

L'animatrice de l'association propose et encadre l'ensemble de ces activités.



### Les objectifs :

- Redonner confiance en-soi
- Recréer du lien social
- Se divertir
- Diminuer l'isolement
- Maintenir une bonne posture (chant)
- Image de soi positive et surmonter les sentiments négatifs
- Joie et plaisir
- Activation de la mémoire
- Enrichissement au contact du groupe
- Trouver des solutions à ses problèmes grâce aux échanges
- Stimuler sa mémoire par des activités pratiques (cuisine, art floral)

### III- L'activité bien-être :

Depuis trois ans nous développons le bien-être dans les actions proposées, avec :

- Des séances de sophrologie encadrées par une sophrologue de Gençay (Mme L' HONNEN Sylvie). A raison d'une séance tous les deux mois.
- Des séances de relaxation et de massage, encadrées par l'animatrice de LACEPA, à raison d'une séance tous les deux mois, en alternance avec les créneaux de sophrologie.
- séances de création de mosaïque, mandala, avec un projet de confection d'une table basse à partir d'un touret.
- Depuis 2024, séances de yoga proposées une fois par mois encadrées par une intervenante professionnelle. La découverte de cette activité a été une réussite et les participants comme l'intervenante souhaitent continuer en 2025.**



Tout au long de la séance la détente est au rendez-vous...



...ainsi que la bonne humeur !



**Sophrologie** : méthode de relaxation visant à atteindre un état de détente physique et mental.

Elle combine des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive.

#### Les objectifs :

- Proposer un temps et un lieu de ressource et d'échange
- Créer ou recréer du lien social
- Faire découvrir des pratiques liées au bien être
- Permettre la détente
- Sensibiliser sur l'impact de ces activités sur la santé mentale, le bien-être et le sommeil
- Permettre le lâcher prise
- Améliorer le sommeil
- Diminuer les angoisses, le stress
- Apprendre à se réapproprier son corps
- Retrouver confiance en soi et d'améliorer l'image de soi.
- Permettre aux participants de reproduire certaines techniques en autonomie pour prolonger les bénéfices.

#### IV-La médiation animale :

A été proposée jusqu'en 2022 de façon régulière. Elle pourra l'être de nouveau ponctuellement en fonction de la demande des adhérents et des propositions que nous pourrions avoir.

### Médiation animale

.....

Tout d'abord...fabrication de friandises pour les animaux !



Création de couronnes de légumes pour les cochons d'Inde et les lapins.

Toujours un moment de détente, pour le plus grand plaisir des participantes et des animaux.



Une jolie photo de groupe pour cloturer la séance !

#### IV- LES NOUVEAUX PROJETS POUR 2025 :

Pour 2025 l'association souhaite mettre l'accent sur la diététique et la nutrition. Un contact a été pris avec une diététicienne pour un cycle d'ateliers avec une approche ludique qui auront pour objectifs de sensibiliser les participants sur la nécessité de s'alimenter correctement et d'apporter des informations et des outils.

Avec l'âge et le fait de vivre seul, le risque d'un manque d'envie de cuisiner et au final de ne plus manger correctement est important et peut créer rapidement carences et dénutrition.

Le fait d'aborder cette thématique de façon ludique permettra de dédramatiser et de permettre aux bénéficiaires de retenir de façon plus importante les informations qui leurs seront données.

En parallèle, l'association souhaite engager un cycle de conférences sur le risque d'arnaques auprès des séniors sur différentes communes alentours. En 2023 une séance sur cette thématique avait eu lieu en partenariat avec la gendarmerie de Gençay – la Villedieu du Clain. Un premier contact a été pris pour proposer 3 dates sur l'année.

## V- L'EVALUATION DES RESULTATS

De manière à pouvoir évaluer l'ensemble de l'activité ainsi que les évolutions des adhérents, différents outils ont été mis en place. L'objectif est d'avoir plusieurs niveaux d'analyse, immédiate, mais également sur le moyen et long terme, ainsi qu'une remise en question permanente des activités et de la pratique.

- L'humeur du jour en début de séance : Un temps d'échanges libres entre participant est laissé en début de séance, de manière à se jauger et évaluer l'humeur du groupe qui est exprimée par la suite sous forme de symbole météorologique. Cela permet à l'animatrice d'adapter sa séance à l'état d'esprit du groupe sur le moment.

- L'évaluation de fin de séance : Toujours sur le groupe, l'animatrice pose la question du ressenti du groupe après l'activité et évalue l'évolution. En parallèle, chacun met à l'écrit son ressenti personnel sur la séance et les bienfaits ou difficultés rencontrées. Cet outil a évolué : Auparavant chacun devait s'exprimer individuellement sur ce point et la parole n'était pas facile. Le ressenti était souvent le même d'un participant à l'autre. Le fait de le retranscrire à l'écrit sans avoir à la partager par la suite a réellement permis de libérer la parole et d'avoir des évaluations beaucoup plus précises des ressentis de chacun.

- Les évaluations individuelles d'activité : A partir d'une fiche d'évaluation créée par l'animatrice, elle est complétée après chaque activité et pour chaque personne. Des critères d'évaluation sur la ponctualité, la participation, la satisfaction... (Voir modèle joint). Permet de voir par personne ce qui plaît le plus ou le moins en termes d'activité, mais aussi et surtout d'avoir un suivi de l'évolution dans le temps. Cela permet de constater les avancées de chacun, mais peut aussi permettre de détecter des difficultés, des souffrances et d'échanger avec la personne ou les proches.

- Questionnaire d'évaluation : Enquête de satisfaction qui est donnée à toutes les participantes une ou deux fois par an, qui permet d'avoir un retour sur les activités, de recueillir les souhaits de chacun et de remettre en question la propre pratique de manière à la faire évoluer.

- Des évaluations proposées par les professionnels intervenants en début et fin de cycle sur le bien-être et l'activité physique et un partenariat avec un kinesithérapeute D. E. pour une approche professionnelle des résultats obtenus.

## VI- LES MOYENS HUMAINS

Un bureau composé de 4 membres bénévoles : Président, trésorier, secrétaire et une personne membre actif.

Une animatrice, référente sur l'ensemble des activités. 15 années d'expérience auprès des personnes âgées, ainsi qu'une certification d'animatrice en gérontologie. Elle est le porteur du projet d'origine et accompagne les participants dans leur intégration au sein du groupe, ainsi que lors des ateliers faisant appel à des intervenants extérieurs.

Elle est salariée l'association en CDI à hauteur de 18h semaine, avec une évolution qui serait nécessaire de son contrat à 24h semaine en fonction des financements obtenus en 2025.

## VII- LES LOCAUX

Une salle d'activité mise à disposition par la municipalité de Saint Maurice la Clouère, qui fournit également les fluides et l'entretien.

Située à l'intérieur de l'espace Allard, elle dispose d'un accès handicapé, de toilettes adaptées, d'une grande cour intérieure qui permet de proposer des activités extérieures lorsque la météo le permet.

Le site est partagé avec le centre social Mille Bulle, la ludothèque et l'espace jeunes et à proximité immédiate du centre de loisirs. Les liens entre tous ces services permettent de proposer régulièrement des activités en intergénérationnel et la municipalité soutient un projet en cours d'espace intergénérationnel.

## La Complémentarité des Activités à LACEPA: Un Équilibre Essentiel

L'association joue un rôle essentiel dans la **prévention de l'isolement des seniors**, en offrant un cadre structurant et bienveillant où les adhérents peuvent **créer du lien social**, partager des expériences et développer un sentiment d'appartenance. Cette mission est rendue possible grâce à la complémentarité des différentes activités proposées :

### 1. Les activités physiques : un moteur pour le bien-être et les échanges

- L'activité physique est un vecteur clé du maintien de l'autonomie et de la santé.
- Au-delà de ses bienfaits sur la mobilité, la coordination et l'endurance, elle est également une **opportunité de rencontre et de convivialité**.
- Les séances collectives favorisent le soutien mutuel et l'interaction, contribuant à renforcer les liens entre les participants.

### 2. Les activités cognitives et culturelles : stimuler l'esprit tout en partageant

- Les ateliers cognitifs (jeux de société, discussions thématiques, exercices de mémoire) stimulent les capacités intellectuelles et **offrent un cadre de partage d'expériences et de savoirs**.
- Ces moments d'échange sont essentiels pour renforcer l'estime de soi et éviter le repli sur soi.

### 3. Les activités bien-être et détente : prendre soin de soi en groupe

- Des séances axées sur la relaxation, la respiration ou encore la méditation permettent de réduire le stress et favorisent une meilleure qualité de vie.
- Ces moments de bien-être sont aussi **des espaces de discussion et d'écoute bienveillante**, où chacun peut s'exprimer et trouver du réconfort dans le collectif.

## Un équilibre essentiel pour lutter contre l'isolement

L'association ne se limite pas à proposer des activités : elle **crée du lien, renforce la solidarité intergénérationnelle et brise l'isolement** grâce à une offre adaptée et variée.

Les résultats montrent que :

**Le lien social est la première motivation des adhérents** en rejoignant l'association.

**La diversité des activités est un critère majeur de satisfaction.**

**La cohésion de groupe et la qualité des intervenants sont des atouts forts.**

L'association réussit donc à construire un environnement où **les activités ne sont pas isolées mais complémentaires**, favorisant une prise en charge globale du bien-être des seniors, tant sur le plan **physique, mental que social**.



# Analyse du niveau de satisfaction des adhérents concernant l'association, basée sur les réponses de l'enquête proposée fin décembre 2024:

## 1. Motivations des adhérents

- Une grande partie des adhérents vient chercher du **lien social**, suivi par les **loisirs** et l'**activité physique**.
- L'**écoute** et les **nouvelles connaissances** sont des attentes plus minoritaires.  
→ Cela souligne l'importance des interactions et du bien-être global dans l'association.

## 2. Raisons de choisir l'association

- Les principaux atouts de l'association sont la **cohésion de groupe** et la **diversité des activités**, suivis de la **confiance en l'animatrice**.
- La **qualité des intervenants** est aussi un facteur important.  
→ La diversité et la qualité des activités jouent un rôle clé dans la satisfaction des adhérents.

## 3. Adéquation des activités

- 100 % des adhérents considèrent que les activités proposées sont **adaptées**, ce qui témoigne d'une bonne prise en compte des besoins.

## 4. Coût de l'adhésion

- Une majorité considère le coût comme étant **juste**, bien que certains le trouvent même **pas assez élevé**.  
→ Cela montre que l'association réussit à proposer un tarif abordable et jugé cohérent.

## 5. Temps consacré aux activités et à l'accueil

- Le temps dédié à l'accueil et aux activités est jugé **adapté** par tous.  
→ L'organisation semble bien répondre aux attentes des participants.

## 6. Ateliers supplémentaires souhaités

- Une majorité ne souhaite **aucun atelier supplémentaire**, preuve que l'offre actuelle satisfait les attentes.
- Parmi ceux qui souhaiteraient plus d'activités, les **activités manuelles** et le **dessin** ressortent.  
→ Cela pourrait être une piste d'amélioration pour proposer quelques ateliers créatifs.

## 7. Satisfaction envers l'animatrice

- Une large majorité des adhérents se dit **satisfaite** ou **très satisfaite** du travail de l'animatrice.  
→ Son rôle semble central dans la réussite de l'association.

## 8. Recommandation de l'association

- 100 % des adhérents recommanderaient l'association à leur entourage.  
→ C'est un excellent indicateur de satisfaction et de fidélisation.

## Conclusion

Les adhérents sont globalement **très satisfaits** des activités proposées, du cadre social et de l'organisation. La diversité des activités et la qualité de l'animation sont particulièrement appréciées. Quelques ajustements mineurs, comme l'ajout d'ateliers créatifs, pourraient encore enrichir l'offre.



# Analyse des graphiques concernant les impacts des activités cognitives sur les participantes basée sur les réponses à L'enquête proposée fin décembre 2024 :

Les résultats des graphiques démontrent que les activités cognitives ont un impact significatif et durable sur les participantes, en favorisant à la fois leurs **capacités intellectuelles**, leur **bien-être émotionnel** et leur **intégration sociale**.

Sur la base de 36 séances d'activités cognitives proposées en 2024

---

## 1 Stimulation cognitive et prévention du déclin intellectuel

☑ **Effets immédiats (court terme)** : Les activités permettent une **activation cérébrale rapide**, notamment en matière de **mémoire, concentration et acquisition de savoirs**. Les participantes retrouvent du dynamisme mental et une meilleure réactivité cognitive.

☑ **À moyen terme** : La consolidation des acquis devient évidente, avec une nette progression dans la **mémoire et l'organisation des pensées**. Cela contribue à un ralentissement du **déclin et des troubles cognitifs**.

☑ **À long terme** : Les effets deviennent **profondément ancrés**. On observe un **maintien durable des capacités cognitives**, avec une amélioration marquée dans la **fluidité verbale, la réflexion et la gestion des émotions**.

➡ **Impact majeur**: Ces exercices permettent de garder un **cerveau actif**, de réduire les risques de troubles neurodégénératifs et d'améliorer l'autonomie intellectuelle.

---

## 2 Développement du lien social et réduction de l'isolement

☐ **Un effet particulièrement bénéfique pour les seniors** est l'**amélioration de la communication et de la confiance en soi**, qui renforce leur engagement social.

◆ **Court terme** : Les participants commencent à interagir davantage, mais l'impact reste limité.

◆ **Moyen terme** : La **cohésion de groupe** se renforce, favorisant des échanges enrichissants et une **diminution du repli sur soi**.

◆ **Long terme** : Les participantes développent des **relations plus solides**, améliorent leur **prise de parole** et gagnent en **assertivité**, facilitant ainsi leur intégration sociale et leur bien-être.

➡ **Impact majeur** : Ces activités permettent de lutter contre l'**isolement social**, un facteur clé dans le bien-être et la longévité des seniors et objet principal de l'association.

---

### 3 Renforcement du bien-être émotionnel et de la gestion du stress

✿ Les exercices cognitifs ne stimulent pas uniquement le mental, ils jouent aussi un rôle crucial dans la **gestion des émotions et du stress**.

☑ **Court terme** : L'impact est faible, mais on observe un début d'amélioration dans la **prise de parole et la confiance en soi**.

☑ **Moyen terme** : Les seniors développent une meilleure **maîtrise de leurs émotions**, ce qui les aide à gérer le stress quotidien.

☑ **Long terme** : Les bienfaits sont consolidés : une **réduction significative de l'anxiété et une meilleure gestion du stress** sont observées.

➡ **Impact majeur** : Une **amélioration de la résilience émotionnelle**, essentielle pour faire face aux défis liés à l'âge.

---

#### 🏆 **Conclusion : Un levier puissant pour une meilleure qualité de vie**

L'impact des activités cognitives sur les seniors est **profond et durable**. Elles permettent de :

☑ **Préserver et renforcer les capacités mentales**

☑ **Lutter contre l'isolement social**

☑ **Favoriser une meilleure gestion émotionnelle et réduire le stress**



# Analyse des graphiques concernant les impacts des activités sur les participantes et leur attitude face au sport basée sur les réponses à l'enquête proposée fin décembre 2024 :

## 1. Analyse des Effets sur les Participantes (encadré par l'animatrice)

Les effets mesurés portent sur différents aspects physiques **sur la base de 38 séances réalisées en 2024** :

- **Équilibre** : L'amélioration est la plus marquée (environ 75%), ce qui suggère un impact significatif des activités sur la stabilité posturale.
- **Mobilité du corps** : Amélioration notable (environ 60%), avec un maintien à 40%, ce qui montre un impact positif pour la plupart des participantes.
- **Souplesse & Coordination/Adresse** : Des résultats équilibrés entre amélioration et maintien, ce qui indique que ces compétences sont renforcées ou préservées.
- **Endurance** : Effet très bénéfique, avec près de 80% d'amélioration, témoignant d'un renforcement des capacités physiques globales.
- **Respiration** : Une amélioration et un maintien équilibrés (~50% chacun), mettant en avant l'importance des exercices de contrôle respiratoire.

★ **Conclusion** : Les activités proposées permettent un gain substantiel en équilibre, endurance et mobilité, avec des bénéfices notables sur la souplesse et la respiration.

---

## 2. Analyse des Attitudes Face au Sport (Encadré par l'association ACTTIF)

Sur la base de 8 séances réalisées en 2024 :

- **Plaisir, Joie, Découverte & Cohésion de groupe** : Des taux d'amélioration très élevés (~90-100%), montrant que le sport apporte un fort sentiment de bien-être et de partage.
- **Dépassement de soi** : Moins marqué que les autres critères (~60% d'amélioration), mais avec un maintien de 30%, ce qui montre une progression plus individuelle.

★ **Conclusion** : L'activité physique est perçue comme une source de plaisir et de cohésion sociale. Elle favorise également la motivation individuelle, même si le dépassement de soi reste plus personnel.

---

🔗 **Synthèse Générale** Ces résultats montrent que les activités physiques apportent un double bénéfice :

- ✓ ☐ **Physique** : Amélioration notable de l'équilibre, de la mobilité et de l'endurance.
- ✓ ☐ **Émotionnel & Social** : Bien-être renforcé, sentiment de plaisir et de partage.



# Analyse des graphiques concernant les impacts des activités bien-être sur les participantes basée sur les réponses à l'enquête proposée fin décembre 2024 :

Sur la base de 25 séances proposées en 2024, dont : 9 de yoga sur chaise, 4 de sophrologie et 12 de relaxation.

## 1. Effets à Court Terme

### Yoga sur chaise

#### ☑ Améliorations immédiates :

- **Mobilité et détente musculaire** : environ **40-50% d'amélioration**, ce qui montre un effet rapide sur la souplesse.
- **Concentration et respiration** : premières améliorations visibles, autour de **30-40%**.

#### △☐ Maintien plutôt qu'amélioration :

- **Douleurs et tensions** restent présentes mais mieux tolérées (**50-60% en maintien**).
- **Gestion du stress et qualité du sommeil** peu impacté à ce stade.

#### ● Effets négatifs : quasi inexistants (<5%).

### Relaxation

#### ☑ Améliorations immédiates :

- **Détente et respiration** : forte amélioration (**50-60%**).
- **Stress et gestion des émotions** soulagés rapidement (**40-50%**).

#### △☐ Maintien :

- **Douleurs et mobilité** : davantage stabilisées que réduites (**60-70% en maintien**).

#### ● Effets négatifs : très faibles (<5%).

### Sophrologie

#### ☑ Améliorations immédiates :

- **Concentration, respiration et relaxation** : premiers effets visibles (**40-50%**).
- **Gestion du stress et confiance en soi** commencent à s'améliorer.

#### △☐ Maintien :

- **Mobilité et douleurs** évoluent peu au début (**60-70% en maintien**).

#### ● Effets négatifs : très rares (<5%).

### Analyse comparative du court terme

- ✦ Le yoga sur chaise a un **effet physique immédiat**, notamment sur la mobilité et la détente musculaire.
  - ✦ La relaxation agit **rapidement sur le stress et la respiration**, sans effet immédiat sur la mobilité.
  - ✦ La sophrologie se distingue par une **action rapide sur la concentration et la gestion des émotions**.
- 

## 2. Effets à Moyen Terme

### Yoga sur chaise

#### ☑ Progression des bénéfices :

- **Mobilité et douleurs** : nette amélioration (50-60%).
- **Respiration et concentration** : renforcées (50-55%).
- **Gestion du stress** : premiers bénéfices notables (40-50%).

#### △ □ Maintien :

- **Confiance en soi et sommeil** restent stables (50-60%).

#### ● Effets négatifs : toujours quasi inexistantes (<5%).

### Relaxation

#### ☑ Progression des bénéfices :

- **Détente, gestion du stress et sommeil** : fort impact (50-60%).
- **Douleurs et mobilité** commencent à s'améliorer (40-50%).

#### △ □ Maintien :

- **Concentration et respiration** stabilisées (50-60%).

#### ● Effets négatifs : très faibles (<5%).

### Sophrologie

#### ☑ Progression des bénéfices :

- **Stress, confiance en soi et concentration** s'améliorent fortement (50-60%).
- **Douleurs et écoute du corps** commencent à être mieux gérées (40-50%).

#### △ □ Maintien :

- **Mobilité et sommeil** restent relativement stables (50-60%).

#### ● Effets négatifs : rares (<5%).

### Analyse comparative du moyen terme

- ✦ Le yoga sur chaise apporte une **amélioration physique progressive**, avec des effets sur la mobilité et la gestion du stress.
- ✦ La relaxation agit **principalement sur le sommeil et la réduction des douleurs**, avec un impact stable sur la concentration.

✦ **La sophrologie devient un outil puissant pour la confiance en soi et la gestion des émotions**, avec un impact progressif sur les douleurs.

---

### 3. Effets à Long Terme

#### Yoga sur chaise

##### ☑ Effets consolidés :

- **Mobilité, respiration et détente musculaire** : forte amélioration (70-80%).
- **Gestion du stress et concentration** : progression stable (50-60%).
- **Douleurs** : réduction significative (50-60%).

##### △☐ Maintien :

- **Qualité du sommeil et confiance en soi** encore en stabilisation (50%).

##### ● Effets négatifs : minimes (<5%).

#### Relaxation

##### ☑ Effets consolidés :

- **Sommeil, détente et gestion du stress** : bien installés (60-70%).
- **Mobilité et douleurs** : nette progression (50-60%).

##### △☐ Maintien :

- **Confiance en soi et écoute du corps** stables (50-55%).

##### ● Effets négatifs : quasi nuls.

#### Sophrologie

##### ☑ Effets consolidés :

- **Confiance en soi, gestion du stress et concentration** : nette amélioration (70-80%).
- **Détente et sommeil** : bien établis (60-70%).
- **Douleurs et écoute du corps** : amélioration marquée (50-60%).

##### △☐ Maintien :

- **Mobilité** encore en stabilisation (50%).

##### ● Effets négatifs : inexistants.

#### Analyse comparative du long terme

✦ **Le yoga sur chaise a un impact durable sur la mobilité et la respiration**, tout en stabilisant le bien-être mental.

✦ **La relaxation assure un meilleur sommeil et réduit efficacement les douleurs sur le long terme.**

✦ **La sophrologie renforce la confiance en soi et la gestion des émotions**, tout en améliorant progressivement l'écoute du corps et les douleurs.