

Julien PHOUR
Educateur sportif



Titulaire d'une LICENCE STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) obtenue à Reims, je me suis ensuite spécialisé dans l'Activité Physique Adaptée (APA) en rejoignant le groupe Associatif SIEL BLEU pour lequel j'ai été salarié pendant 7 ans en tant qu'animateur sportif.

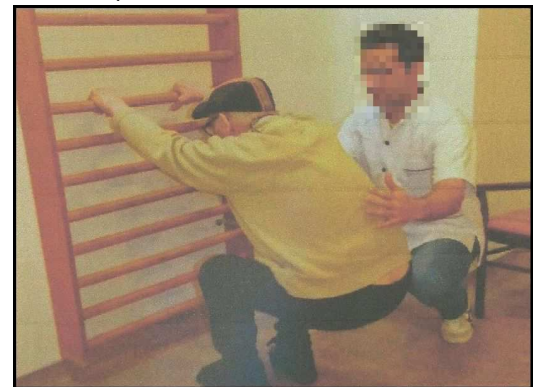
Depuis février 2016, je suis éducateur Médico-sportif pour le CHU sur le pôle EHPAD/USLD.

Au-delà des bienfaits de l'activité Physique et de la prévention santé, mon rôle au sein de la résidence est de contribuer au maintien de l'autonomie des résidents. Pour cela, je dois leur redonner de la mobilité, tout en limitant les risques de chutes et leurs conséquences, et en assurant, en lien avec les équipes, la meilleure prise en charge possible du résident.

Dans un premier temps, il s'agit d'évaluer les capacités motrices du résident afin de définir son degré d'autonomie et d'identifier ses besoins en APA.

Ensuite, en fonction du bilan locomoteur, un programme d'activités physiques est mis en place et des objectifs sont définis :

- * Amélioration des capacités cardio-respiratoires,
- * Renforcement musculaire,
- * Souplesse articulaire,
- * Equilibre statique et/ou dynamique,
- * Amélioration des transferts,
- * etc...



Pour simplifier, je suis le prof de sport de la résidence (certains m'ont même surnommé le "coach sportif") et travaille toujours dans la joie et la bonne humeur.

Julien.