# Le carnet de l'animateur

Douze fiches d'animation pour les personnes âgées, en EHPAD, en résidence ou en accueil de jour, avec tout le matériel prêt à imprimer : un planning à afficher, une grille de mots mêlés en gros caractères, des proverbes, des chansons, un quiz et le calendrier de l'année.

1. Les mots mêlés en gros caractères · p. 2
2. Proverbes à compléter · p. 3
3. Les chansons d'hier · p. 4
4. Le quiz en équipes · p. 5
5. Le loto · p. 6
6. La boîte à souvenirs · p. 7
7. La revue de presse · p. 8
8. Le marché et les jeux de mots · p. 9
9. L'atelier cuisine · p. 10
10. La gym douce assise · p. 11
11. Le jardin en bacs · p. 12
12. Les jeux de société · p. 13
Le planning de la semaine · p. 14
Les mots mêlés · p. 15
Les proverbes · p. 17
Les chansons · p. 18
Le quiz · p. 19
Le calendrier de l'année · p. 20

Ces ateliers sont des jeux : ils servent à passer un bon moment, à parler et à se retrouver. Ils ne remplacent aucun soin. Pour la gym douce et la cuisine, voyez toujours avec l'équipe soignante.

# Les mots mêlés en gros caractères

**Durée**
45 minutes

**Participants**
4 à 8 participants

**Matériel**
Une grille par personne (page 15), des surligneurs, un sous-main rigide pour qui joue dans son fauteuil.

## Préparer

Imprimer la grille en A4, une par personne, et garder la solution pour soi. Prévoir les lunettes de chacun.

## Déroulé

1. Annoncer le thème et poser une seule question ouverte : « Qui connaissait un forgeron ? » Laisser répondre (5 min).
2. Lire la liste des mots à voix haute, un par un ; chacun suit avec le doigt (3 min).
3. Chacun cherche à son rythme. Pour aider, désigner une ligne, jamais une case (15 min).
4. Reprendre trois ou quatre mots et demander ce qu'ils évoquent : c'est le cœur de l'atelier (10 min).

## Varier

Grille projetée sur la télévision et jouée à voix haute ; grille faite avec les prénoms du groupe ou les rues du quartier (générateur en ligne, « Mes propres mots »).

**Ce qui rate :** Une grille de magazine photocopiée en petit, illisible pour la moitié du groupe. Un classement de qui a fini le premier.

# Proverbes à compléter

**Durée**
30 minutes

**Participants**
Jusqu'à 15 participants

**Matériel**
La liste des proverbes (page 17). Rien d'autre.

## Préparer

Lire la liste une fois à voix haute avant l'atelier, pour trouver le bon rythme.

## Déroulé

1. Lire lentement le début d'un proverbe, puis laisser un vrai silence.
2. Accueillir toutes les réponses, et toutes les variantes justes.
3. Demander qui disait ce proverbe à la maison : un proverbe a presque toujours une voix attachée.
4. Enchaîner quinze à vingt proverbes, puis finir sur les expressions (« poser un lapin ») et leur sens.

## Varier

Les participants proposent eux-mêmes un début de proverbe au groupe.

**Ce qui rate :** Lire trop vite. Corriger quelqu'un qui donne une variante régionale : elle est juste aussi.

# Les chansons d'hier

**Durée**
45 minutes

**Participants**
Jusqu'à 20 participants

**Matériel**
La liste des titres (page 18), une enceinte, les refrains imprimés en gros caractères (corps 24 au moins).

## Préparer

Préparer les enregistrements des chansons choisies, et en imprimer les refrains.

## Déroulé

1. Lire le début d'un titre ; le groupe le termine.
2. Faire écouter le début de la chanson, puis chanter le refrain ensemble.
3. Demander où l'on entendait cette chanson : au bal, à la radio, au mariage d'une sœur.
4. Finir par la chanson préférée du groupe, chantée deux fois.

## Varier

Chaque résident choisit à son tour une chanson de sa jeunesse pour la séance suivante.

**Ce qui rate :** Un répertoire choisi par l'animateur. Demandez aux résidents ce qu'ils chantaient : la liste sera meilleure.

# Le quiz en équipes

**Durée**
45 minutes

**Participants**
8 à 20 participants, en 2 ou 3 équipes

**Matériel**
La feuille du quiz (page 19), ou le quiz en ligne projeté sur la télévision. Une ardoise par équipe.

## Préparer

Former des équipes de quatre à six qui mélangent les plus à l'aise et les plus discrets.

## Déroulé

1. Lire chaque question deux fois, lentement, face au groupe.
2. Laisser trente secondes de concertation à voix basse.
3. Chaque équipe répond à son tour ; donner la réponse et la précision qui l'accompagne.
4. Dix questions par manche, deux manches au plus, une pause entre les deux.

## Varier

Le champion du groupe lit les questions ou arbitre : il se sent utile et laisse la place aux autres.

**Ce qui rate :** Le chacun pour soi. Un score affiché après chaque question. Des questions trop difficiles.

# Le loto

**Durée**
1 heure

**Participants**
Jusqu'à 25 participants

**Matériel**
Des cartons à gros numéros, des jetons épais, un sac de numéros ou un boulier, une grande ardoise, des lots modestes.

## Préparer

Un seul carton par personne. Préparer les lots : une carte postale, des bonbons, le choix de la musique du goûter.

## Déroulé

1. Annoncer chaque numéro deux fois, en l'écrivant en grand sur l'ardoise.
2. Jouer d'abord la quine (une ligne), puis la double quine, puis le carton plein.
3. Vérifier un carton gagnant en relisant les numéros à voix haute, sans hâte.
4. Garder un lot de consolation pour ceux qui n'ont rien gagné.

## Varier

Un loto en images (fruits, métiers, objets d'autrefois) pour les personnes qui ne lisent plus les chiffres.

**Ce qui rate :** Trop de cartons par personne. Des numéros annoncés trop vite.

# La boîte à souvenirs

**Durée**
45 minutes

**Participants**
4 à 8 participants

**Matériel**
Six à huit objets anciens : un moulin à café, un fer à repasser en fonte, un encrier, une boîte à biscuits en fer, une pince à linge en bois.

## Préparer

Demander des objets aux familles des résidents ; en chiner en vide-greniers. Les garder dans une boîte réservée à l'atelier.

## Déroulé

1. Faire passer un objet de main en main, en silence, le temps que chacun le touche.
2. Demander : « Qui en avait un ? », puis « À quoi ça servait ? ».
3. Laisser raconter. Relancer sur l'objet, jamais sur la vie privée.
4. Avec l'accord des participants, noter une histoire pour le journal de l'établissement.

## Varier

Une boîte d'odeurs (lavande, café, cire, savon) ou de tissus.

**Ce qui rate :** Les questions trop personnelles (« Parlez-nous de votre mari ») : restez sur l'objet, la personne racontera ce qu'elle veut.

# La revue de presse

**Durée**
45 minutes

**Participants**
6 à 12 participants

**Matériel**
Le journal local du jour, des lunettes de lecture de secours.

## Préparer

Choisir trois ou quatre articles courts, de préférence locaux, et lire la météo.

## Déroulé

1. Commencer par la météo et le saint du jour.
2. Lire un article court, puis poser une question ouverte : « Et vous, à l'époque ? »
3. Passer aux nouvelles de la commune : travaux, marché, fête du village.
4. Finir par une nouvelle légère : une naissance au zoo, un record insolite.

## Varier

Un résident lit lui-même un article, s'il le souhaite.

**Ce qui rate :** Les sujets qui inquiètent. Gardez la politique et les faits divers pour la discussion libre, si le groupe les amène.

# Le marché et les jeux de mots

**Durée**
20 minutes

**Participants**
6 à 10 participants

**Matériel**
Rien.

## Préparer

Aucune : c'est l'atelier qui démarre une séance ou occupe un temps d'attente.

## Déroulé

1. « Je suis allé au marché et j'ai acheté des poireaux. » Le voisin répète et ajoute un article.
2. Quand la liste devient longue, tout le groupe aide celui qui cale.
3. Passer à l'alphabet : un thème (prénoms, villes, légumes) et une lettre chacun à son tour.
4. Sauter le Q, le X et le Y sans regret.

## Varier

Le marché d'autrefois : on y achète ce qu'on achetait en 1960, avec les prix en anciens francs si quelqu'un s'en souvient.

**Ce qui rate :** Laisser quelqu'un seul devant un trou de mémoire.

# L'atelier cuisine

**Durée**
1 h 30

**Participants**
4 à 6 participants

**Matériel**
Une recette simple (crêpes, compote, sablés, salade de fruits), des tabliers, des ustensiles légers.

## Préparer

Valider la recette avec l'équipe soignante : régimes, textures, allergies. Prévoir la dégustation avec ceux qui n'ont pas cuisiné.

## Déroulé

1. Lavage des mains, tabliers, et lecture de la recette à voix haute.
2. Donner une tâche à chacun : éplucher, mélanger, beurrer les moules, surveiller.
3. Pendant la cuisson, parler des recettes de famille.
4. Partager la dégustation, et garder la recette pour le journal.

## Varier

La recette d'un résident, qu'il dicte et que le groupe réalise.

**Ce qui rate :** Vouloir tout faire faire : un résident qui regarde et commente participe aussi. L'hygiène négligée.

# La gym douce assise

**Durée**
30 minutes

**Participants**
6 à 12 participants

**Matériel**
Des chaises stables sans roulettes, un ballon léger, une musique calme.

## Préparer

Construire la séance avec le kinésithérapeute ou l'ergothérapeute de l'établissement, qui sait ce que chacun peut faire.

## Déroulé

1. Mise en route : rouler les épaules, ouvrir et fermer les mains, tourner les poignets.
2. Passer le ballon de main en main, puis le lancer doucement à un voisin nommé.
3. Lever les bras, pointer les pieds, au rythme de la musique.
4. Retour au calme : respirer lentement, les mains sur les genoux.

## Varier

Une séance en chansons : un geste par couplet.

**Ce qui rate :** Improviser des exercices sans l'avis de l'équipe. Forcer un mouvement qui fait mal.

# Le jardin en bacs

**Durée**
45 minutes

**Participants**
4 à 8 participants

**Matériel**
Des bacs surélevés ou des jardinières sur table, du terreau, des graines (radis, fraisiers, aromatiques), des arrosoirs légers, des gants.

## Préparer

Installer les bacs à hauteur de fauteuil, à l'ombre en été.

## Déroulé

1. Toucher la terre, sentir les plantes aromatiques, nommer ce qu'on reconnaît.
2. Semer ou repiquer, chacun dans son coin de bac.
3. Arroser, puis étiqueter avec le nom du jardinier.
4. Fixer le jour de la prochaine visite au jardin.

## Varier

En hiver, des bulbes en pot sur le rebord des fenêtres.

**Ce qui rate :** Un potager trop grand, que personne n'entretient entre deux ateliers.

# Les jeux de société

**Durée**
1 heure

**Participants**
Tables de 4

**Matériel**
Dominos, petits chevaux, cartes à jouer à gros indices, Scrabble ; des versions à grosses pièces quand elles existent.

## Préparer

Une table par jeu, assez de lumière, des chaises à la bonne hauteur.

## Déroulé

1. Chacun choisit sa table, selon le jeu qu'il connaît.
2. Un résident explique la règle aux autres : il la connaît souvent mieux que l'animateur.
3. L'animateur passe de table en table, sans jouer à la place de personne.
4. Ranger ensemble et noter les jeux à racheter.

## Varier

Un tournoi de belote ou de dominos sur un mois, avec un goûter pour la finale.

**Ce qui rate :** Imposer un jeu nouveau à règles longues à un groupe qui n'en a pas envie.

À afficher en grand, à hauteur des yeux d'une personne assise

# Les animations de la semaine

| Jour | Matin | Après-midi |
|---|---|---|
| **Lundi** | | |
| **Mardi** | | |
| **Mercredi** | | |
| **Jeudi** | | |
| **Vendredi** | | |
| **Samedi** | | |

Exemple de semaine qui fonctionne dans beaucoup d'établissements : lundi, revue de presse et café le matin et atelier mots (mots mêlés, proverbes) l'après-midi ; mardi, gym douce assise le matin et loto l'après-midi ; mercredi, atelier cuisine le matin et visite des enfants ou jeux de société l'après-midi ; jeudi, jardin ou atelier créatif le matin et chant et musique l'après-midi ; vendredi, boîte à souvenirs le matin et quiz en équipes, puis goûter l'après-midi.

Mots mêlés · gros caractères · 10 mots

# Les métiers d'autrefois

Retrouvez les 10 mots cachés dans la grille. Ils se lisent de gauche à droite ou de haut en bas. Entourez-les, puis cochez-les dans la liste.

| S | O | H | I | C | J | S | D | N | H | B | G |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | H | C | E | A | O | P | E | J | R | O | N |
| I | P | O | I | N | C | O | N | N | E | U | R |
| E | N | L | B | T | H | H | T | B | U | R | R |
| S | O | P | O | O | S | P | E | S | L | R | F |
| E | U | O | U | N | E | J | L | N | B | E | O |
| G | R | R | L | N | T | E | L | I | E | L | R |
| V | R | T | A | I | U | C | I | S | R | I | G |
| D | I | E | N | E | E | G | E | S | G | E | E |
| E | C | U | G | R | H | R | R | E | E | R | R |
| S | E | R | E | I | D | D | E | A | R | C | O |
| I | M | P | R | I | M | E | U | R | U | C | N |

☐ **BERGER**
☐ **BOULANGER**
☐ **BOURRELIER**
☐ **CANTONNIER**
☐ **COLPORTEUR**
☐ **DENTELLIÈRE**
☐ **FORGERON**
☐ **IMPRIMEUR**
☐ **NOURRICE**
☐ **POINÇONNEUR**

# La solution

Les lettres des mots cachés sont grisées. D'autres grilles, sur 21 thèmes ou avec vos propres mots : idees-de-jeux.fr/generateurs/mots-meles

| S | O | H | I | C | J | S | D | N | H | B | G |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| U | H | C | E | A | O | P | E | J | R | O | N |
| I | P | O | I | N | C | O | N | N | E | U | R |
| E | N | L | B | T | H | H | T | B | U | R | R |
| S | O | P | O | O | S | P | E | S | L | R | F |
| E | U | O | U | N | E | J | L | N | B | E | O |
| G | R | R | L | N | T | E | L | I | E | L | R |
| V | R | T | A | I | U | C | I | S | R | I | G |
| D | I | E | N | E | E | G | E | S | G | E | E |
| E | C | U | G | R | H | R | R | E | E | R | R |
| S | E | R | E | I | D | D | E | A | R | C | O |
| I | M | P | R | I | M | E | U | R | U | C | N |

# Vingt proverbes à compléter

1. Petit à petit… **l'oiseau fait son nid.**
2. Pierre qui roule… **n'amasse pas mousse.**
3. Après la pluie… **le beau temps.**
4. Qui va à la chasse… **perd sa place.**
5. L'habit ne fait pas… **le moine.**
6. Une hirondelle… **ne fait pas le printemps.**
7. Mieux vaut tard… **que jamais.**
8. Tel père… **tel fils.**
9. La nuit… **porte conseil.**
10. Quand le chat n'est pas là… **les souris dansent.**
11. Chat échaudé… **craint l'eau froide.**
12. Qui vole un œuf… **vole un bœuf.**
13. Il faut battre le fer… **tant qu'il est chaud.**
14. Rien ne sert de courir… **il faut partir à point.**
15. Qui sème le vent… **récolte la tempête.**
16. Il ne faut pas mettre la charrue… **avant les bœufs.**
17. Il ne faut pas vendre la peau de l'ours… **avant de l'avoir tué.**
18. En avril, ne te découvre pas d'un fil ; en mai… **fais ce qu'il te plaît.**
19. Les chiens aboient… **la caravane passe.**
20. À cœur vaillant… **rien d'impossible.**

Lisez le début, laissez un vrai silence, accueillez toutes les variantes justes.

# Douze titres de chansons à compléter

1. La vie en… **rose** (Édith Piaf)
2. Douce… **France** (Charles Trenet)
3. Les feuilles… **mortes** (Yves Montand)
4. Le petit vin… **blanc** (Lina Margy)
5. Étoile des… **neiges** (Line Renaud)
6. Ma cabane au… **Canada** (Line Renaud)
7. Le temps des… **cerises** (chanson de Jean-Baptiste Clément)
8. Mon amant de… **Saint-Jean** (Lucienne Delyle)
9. Le poinçonneur des… **Lilas** (Serge Gainsbourg)
10. Les Champs-… **Élysées** (Joe Dassin)
11. Que reste-t-il de nos… **amours** (Charles Trenet)
12. Salut les… **amoureux** (Joe Dassin)

Le nom de l'interprète sert d'indice si personne ne trouve. Souvent, quelqu'un se met à chanter : c'est gagné.

# Un quiz de quinze questions

1. Quelle héroïne était surnommée « la Pucelle d'Orléans » ?
   **Jeanne d'Arc**
2. Quel arbre donne des châtaignes ?
   **Le châtaignier**
3. Comment s'appelle la tarte aux pommes caramélisées qu'on retourne à la sortie du four ?
   **La tarte Tatin**
4. Complétez le proverbe : « Qui va à la chasse… »
   **perd sa place**
5. Quels acteurs traversent la France en Cadillac dans « Le Corniaud » ?
   **Bourvil et Louis de Funès**
6. Avant le réfrigérateur, dans quel petit meuble grillagé conservait-on les aliments ?
   **Le garde-manger**
7. Qui chantait « La Vie en rose » ?
   **Édith Piaf**
8. Quel jeu de boules provençal se joue les pieds tanqués ?
   **La pétanque**
9. Quelle mer borde Nice et Marseille ?
   **La mer Méditerranée**
10. Quelle fleur offre-t-on le 1er mai ?
    **Le muguet**
11. Que cache-t-on dans la galette des rois ?
    **Une fève**
12. Quel acteur jouait « Le Grand Blond avec une chaussure noire » ?
    **Pierre Richard**
13. Quelle ville bretonne est entourée de remparts et fut la cité des corsaires ?
    **Saint-Malo**
14. Quel roi voulait que chaque paysan ait « la poule au pot » le dimanche ?
    **Henri IV**
15. Que veut dire l'expression « raconter des salades » ?
    **Raconter des mensonges**

D'autres séries, à projeter ou à imprimer : idees-de-jeux.fr/generateurs/quiz-seniors

Pour construire le planning du mois

# Les temps forts de l'année

| | |
|---|---|
| **Janvier** | La galette des rois, l'élection du roi et de la reine de l'établissement. |
| **Février** | La Chandeleur (le 2) et l'atelier crêpes, puis le carnaval et ses chapeaux. |
| **Mars** | La fête des grands-mères (premier dimanche), les premiers semis. |
| **Avril** | Pâques et la chasse aux œufs avec les enfants des familles. |
| **Mai** | Le muguet du 1er mai, la fête des mères. |
| **Juin** | La fête des pères, la fête de la musique le 21. |
| **Juillet** | Le 14 juillet, les goûters au jardin. |
| **Août** | Les sorties au marché ou au bord de l'eau, les jeux à l'ombre. |
| **Septembre** | Les vendanges, la rentrée des écoles du quartier. |
| **Octobre** | La Semaine bleue, début octobre : ouvrir l'établissement aux écoles et aux associations. Les châtaignes. |
| **Novembre** | Le beaujolais nouveau, les préparatifs de Noël. |
| **Décembre** | Le sapin, le repas de Noël avec les familles, le quiz de Noël. |

Toutes les fiches, et des idées pour chaque saison : idees-de-jeux.fr/seniors/animation-ehpad