GUIDE PRATIQUE | JARDINAGE ADAPTÉ

Comment animer un atelier de jardinage pour seniors ?

Un jardin adapté aux envies, aux gestes et aux possibilités de chacun.

MEDIWALK® - LE MAG 100 % AIDANTS
Version enrichie - octobre 2026

Sommaire

Repères, situations concrètes et fiche personnelle à compléter.

Pour commencer 3

Choisir un seul objectif principal pour la séance 3

Préparer le lieu, le matériel et les personnes qui accompagnent 3

Un déroulé à adapter plutôt qu’un minutage obligatoire 3

Guider sans corriger chaque geste ni imposer le contact 4

Faire un bilan concret et préparer la suite 4

Questions fréquentes 4

Mise en pratique : alléger le programme d’un groupe 5

Sources et version en ligne 5

Ma fiche personnelle 6

Pour poursuivre 6

Édition enrichie - 18 octobre 2026

Pour commencer

Une séance réussie n’est pas celle qui produit le plus de pots. C’est une activité compréhensible, accessible et agréable, où chaque participant peut choisir sa place et s’arrêter. La préparation porte autant sur l’accompagnement que sur les plantes.

Choisir un seul objectif principal pour la séance

Un atelier peut viser le plaisir de choisir, une conversation autour d’un souvenir, la manipulation d’un matériau ou le suivi d’une culture. Annoncez un objectif concret plutôt qu’une promesse générale de stimulation. S’il s’inscrit dans un projet de soin, les professionnels concernés définissent les objectifs et les conditions de l’accompagnement.

Demandez ce que les participants ont envie de faire et ce qu’ils préfèrent éviter. La personne qui souhaite regarder peut garder une place dans le groupe. Ne confondez pas l’objectif pédagogique ou de loisir avec une évaluation médicale : le nombre de gestes réalisés ne mesure pas, à lui seul, un bénéfice de santé.

Préparer le lieu, le matériel et les personnes qui accompagnent

Faites le parcours avant l’arrivée : accès, assises, table, espace pour les jambes, eau, rangement et sortie. Installez une quantité limitée de matériel, dans des contenants stables. Prévoyez les adaptations avec les personnes qui connaissent les participants, notamment lorsqu’une aide aux déplacements ou une vigilance particulière est nécessaire.

La taille du groupe dépend des besoins et des moyens d’accompagnement, pas d’un nombre idéal universel. Vérifiez qui peut aider, proposer une pause ou accompagner un retour à l’intérieur sans laisser les autres sans soutien. Une activité plus simple ou un groupe réduit peut être préférable à un programme ambitieux difficile à accompagner.

Un déroulé à adapter plutôt qu’un minutage obligatoire

L’accueil sert à présenter le matériel et deux possibilités simples. Vient ensuite un geste visible : remplir un petit contenant, choisir une plante ou poser une étiquette. Montrez si besoin et laissez du temps. Une pause peut intervenir dès qu’elle est utile ; il n’est pas nécessaire d’atteindre une durée prévue pour considérer la séance comme aboutie.

La conclusion rend le résultat lisible : observer le pot, décider de sa place ou expliquer qui l’entretiendra. Proposez de ranger sans demander à tous les mêmes gestes. Le temps passé à accompagner les déplacements et le retour fait partie de la séance ; évitez de consacrer toute l’énergie au seul moment de manipulation.

Guider sans corriger chaque geste ni imposer le contact

Utilisez une consigne courte et un choix limité. Si une personne se trompe sans créer de risque, demandez-vous s'il est utile de corriger. L'échange et le plaisir peuvent primer sur un résultat horticole parfait. Demandez l'accord avant de guider une main ou de déplacer un objet personnel.

Si une personne refuse, proposez d'observer, de parler d'un souvenir ou de quitter l'activité. Si l'attention diminue ou si un inconfort apparaît, réduisez la tâche ou concluez. L'animateur doit pouvoir adapter son projet au groupe, y compris lorsqu'aucun rempotage complet n'a été réalisé.

Faire un bilan concret et préparer la suite

Notez les choix, les gestes accessibles et les difficultés de l'installation. Distinguez les observations des interprétations : « a demandé une pause après l'arrosage » est plus utile que « manque de motivation ». Demandez, lorsque c'est possible, ce que les participants souhaitent retrouver lors d'un autre atelier.

Exemple fictif : le groupe apprécie le choix des plantes, mais le remplissage des pots monopolise l'accompagnement. Pour la fois suivante, l'équipe prépare une partie des contenants et réserve le temps collectif au choix et à l'installation. L'entretien entre les ateliers est attribué à une personne, afin que les cultures ne deviennent pas une charge imprévue pour les participants.

Questions fréquentes

Quelle est la durée idéale d'un atelier ?

Il n'existe pas de durée convenant à tous. Prévoyez une activité modulable et observez le confort, l'attention et l'envie de poursuivre. Une courte participation peut être suffisante.

Combien de personnes accueillir ?

Le nombre dépend de l'espace, des déplacements et de l'accompagnement disponible. Vérifiez que chaque besoin peut être couvert, y compris si une personne souhaite partir ou nécessite une pause.

Faut-il que tous réalisent la même chose ?

Non. Choisir, regarder, arroser ou poser une étiquette sont des façons différentes de participer. Adapter les rôles peut faciliter un moment partagé sans compétition.

Peut-on parler d'atelier thérapeutique à domicile ?

Si l'activité est un loisir accompagné, le terme jardinage adapté est souvent plus précis. Un objectif de soin et son évaluation se construisent avec les professionnels concernés.

Comment gérer un refus ?

Respectez-le et proposez une autre place : observation, échange ou retour au calme. Rechercher le consentement et les préférences importe davantage que finir le programme prévu.

Qui entretient les pots entre deux séances ?

Décidez-le avant de démarrer. L'entretien peut être assuré par un accompagnant ou une équipe ; participer à l'atelier n'implique pas de pouvoir gérer seul l'arrosage et la maintenance.

Que noter dans le bilan ?

Les activités proposées, les choix, les besoins d'aide et les inconforts observés. Ces informations préparent une autre séance ; elles ne prouvent pas un effet médical.

Mise en pratique : alléger le programme d'un groupe

Situation fictive : l'équipe prévoit trois activités successives, mais constate dès l'accueil que l'installation et les déplacements demandent beaucoup d'aide. Elle conserve un seul geste commun et plusieurs rôles possibles plutôt que de précipiter la séance.

Au bilan, elle note ce qui a été apprécié et ce qui a mobilisé l'accompagnement. La fois suivante, une partie du matériel sera préparée à l'avance et un espace d'observation restera disponible. L'adaptation du programme devient un choix de qualité, pas un atelier considéré comme inachevé.

Sources et version en ligne

France Alzheimer : ateliers de jardinage adaptés

Portail national : le rôle de l'ergothérapeute

Santé publique France : rester en forme après 65 ans

Lire la page correspondante sur Mediwalk

Ma fiche personnelle

Une fiche à préparer avec la personne et les accompagnants pour un premier essai concret.

L’objectif concret et les choix proposés

Les personnes présentes et les besoins d’accompagnement

Le matériel, les pauses et la solution de sortie

Le bilan et la personne chargée de l’entretien

> **À garder en tête**
>
> Le choix et le confort de la personne guident l’activité. Un projet de jardinage ne remplace pas les soins, une évaluation de mobilité ou la validation technique des travaux nécessaires.

Pour poursuivre

Comprendre le potager thérapeutique

Activités sensorielles avec Alzheimer

Aménager un jardin accessible