



ANIMER DES ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES OU DE GYMNASTIQUE DOUCE



Public

Animateur ou professionnel
désirant animer un atelier



Pré-requis

Aucun



Modalités

Présentiel



Durée

2 jours - 14 heures

DATES & LIEUX



A définir dans vos locaux

INTERVENANTS



Xavier VERGE DEPRE
Animateur d'atelier Gymnastique

VALIDATION



Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

TARIFS



Nous consulter

PROGRAMME

LES PHÉNOMÈNES EN JEU CHEZ LES PERSONNES AGÉES / HANDICAPÉES

- Développer la conscience du corps, c'est mieux percevoir son corps dans diverses positions
- Observer les zones de tensions
- Enrichir le langage corporel par la sensation
- Améliorer la qualité de la relation avec soi

MESURER ET SUIVRE L'ÉVOLUTION DE L'AUTONOMIE PHYSIQUE D'UNE PERSONNE AGÉE

- Maintien physique
- Préserver l'autonomie de la personne âgée
- Reconnaître les capacités et les limites de la personne âgée
- Mise en jeu du réflexe d'auto-grandissement, impact des mouvements sur la colonne vertébrale

AIDER LES PERSONNES DANS LES GESTES AU QUOTIDIEN

- Les méfaits de la sédentarité, inciter les gens à être actif pour se maintenir en forme
- Économiser ses gestes pour améliorer le mouvement dans la vie quotidienne : s'asseoir, se lever, se laver les dents, prévenir les risques de chute

ANIMER L'ATELIER : CONSTRUIRE SON INTERVENTION

- Définir les principaux points de mesure de sécurité à respecter, lors de la pratique
- Définir le cadre environnemental, cadre de vie, des personnes âgées
- Définir les points clés, la progression et le déroulement de l'atelier
- Choisir les exercices en fonction des pathologies et des réactions précédentes du groupe et des personnes
- Construire la séance en respectant le rythme de chacun, en alternant des temps d'action et de détente, en respectant le schéma corporel et les repères anatomiques, la pathologie et le stade d'évolution de la pathologie
- Animer l'atelier : Conseils, posture face aux réactions (positives, passives, agressives,) et face aux difficultés pouvant être rencontrées dans la gestion du groupe et de certaines personnes
- Développer la capacité de concentration, par la visualisation créatrice
- Développer les situations de communication et mettre en avant le plaisir

ANIMER UNE SÉANCE INDIVIDUELLE

- Préparation et déroulement d'une séance individualisée en fonction des objectifs visés et de l'autonomie et de la pathologie de la personne

PROGRAMME

PRÉCAUTIONS A PRENDRE ET POINTS A SURVEILLER

- Prendre soin de sa colonne vertébrale, découvrir ses qualités fonctionnelles
- Tonifier les muscles profonds
- Améliorer la tonicité et l'équilibre des tonus c'est retrouver plus de force, plus de sécurité

MISE EN SITUATION SUR LES DEUX APRÈS MIDIS

- Animation puis bilan à la fin de chaque animation : Ce qui a bien fonctionné : Pourquoi ? Ce qui a moins bien fonctionné : Pourquoi ? Réflexion et échanges sur les réactions des résidents et le ressenti des professionnels en posture d'animateur et en posture d'observateur

RÉSULTATS ATTENDUS

Animer des ateliers d'activités physiques, permettant de prévenir la perte d'autonomie et le risque de chute

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre et mesurer les enjeux des ateliers proposés aux personnes âgées / handicapées
- Adapter les ateliers aux résidents / usagers
- Identifier les techniques d'animation à mettre en place

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative
- Méthode interactive, alternant apports théoriques et exercices pratiques
- Échanges d'expériences / Ateliers en sous-groupes
- Utilisation du matériel présent dans l'établissement
- Echanges sur les réactions, les ressentis lors des exercices proposés et de l'utilisation du matériel
- Mises en situation avec des résidents / usagers puis débriefing
- Un livret pédagogique sera remis à chaque stagiaire

ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap