

# ANIMER DES ATELIERS D'ACTIVITES PHYSIQUES OU DE GYMNASTIQUE DOUCE

DAP044

## **Public**

Animateur ou professionnel désirant animer un atelier

## **Pré-requis**

Aucun

## **Durée**

2 jours - 14 heures

## **Modalités**

Présentiel

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

## **Type de validation**

Attestation de fin de formation

Certificat de réalisation

## **Dates et lieux**

A définir - dans vos locaux

## **Intervenant**

Xavier VERGE DEPRE

Animateur d'atelier Gymnastique

## **Tarifs**

NOUS CONSULTER

## **Contexte**

- L'activité physique s'inscrit dans une démarche de bien-être du corps mais, également, de l'esprit.
- Cette formation se propose d'apporter, aux professionnels accompagnant les personnes âgées ou handicapées, des clés et des outils permettant de mettre en place et d'animer des ateliers et des séances d'activités physiques/de gymnastique douce, au travers d'exercices corporels et de massages, afin de contribuer au maintien de l'autonomie physique.

## **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.

# ANIMER DES ATELIERS D'ACTIVITES PHYSIQUES OU DE GYMNASTIQUE DOUCE

DAP044

## Programme

### 🌀 LES PHENOMENES EN JEU CHEZ LES PERSONNES AGEES / HANDICAPEES

- 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'EVOLUTION DE L'AUTONOMIE PHYSIQUE D'UNE PERSONNE AGEE

- 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 SEANCE INDIVIDUELLE

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

### 🌀 PRECAUTIONS A PRENDRE ET POINTS A SURVEILLER

# ANIMER DES ATELIERS D'ACTIVITES PHYSIQUES OU DE GYMNASTIQUE DOUCE

DAP044

- 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 2 APRES 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.