

Animer un atelier bien-être par l'activité physique

Santé - Médico-social - Services à domicile -

En résumé

L'activité physique permet de prévenir et retarder les conséquences de la perte d'autonomie chez la personne âgée et /ou handicapée.
A ce titre, il est important que les professionnels médico-sociaux renforcent leurs compétences en activité physique dans l'accompagnement des résidents. Cette formation permettra aux intervenants en EHPAD d'animer des ateliers corporels visant à entretenir le capital santé, à préserver l'autonomie et à prévenir le risque de chute de la personne âgée et/ou handicapée.

Objectifs :

Pouvoir identifier les capacités motrices et cognitives des personnes, selon leur âge et selon leur pathologie.
S'approprier des exercices physiques d'assouplissement, de renforcement musculaire, d'équilibre et de coordination.
Savoir préparer une séance collective et l'animer, en tenant compte des spécificités de chacun et de l'évolution du groupe.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour cette formation.

Participants :

Personnel soignant d'établissement de soins et d'hébergement.

Effectifs :

L'effectif maximum est de 12 personnes.

Intervenants :

Cette formation est animée par une consultante en analyse corporelle des pratiques professionnelles.
Tous nos consultants formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

Le contenu

1. Le fonctionnement du corps humain : ressources et limites

Les possibilités articulaires et l'activité musculaire.
Les spécificités de la personne âgée.

630 €
Net de taxe par personne

Q7 ANIMPHYS 16-D23


2 jours, soit 14 heures

Dates et villes
Grenoble - 04 76 28 29 28
Sessions à venir - Nous contacter

2. L'activité physique de développement et d'entretien

Le respect du schéma moteur naturel.

La conscience des appuis du corps.

La recherche de l'équilibre physique

La pratique du souffle pour libérer l'énergie

3. Des exercices physiques simples et accessibles à tous

Découverte et expérimentation avec petit matériel : balles, ballons, bâtons, élastiques...

Exercices à pratiquer assis sur chaise et/ou en position debout.

Jeux corporels à réaliser en binôme et/ou en groupe

4. Des exercices de relaxation

Relaxation active et relaxation passive : respiration, détente par le toucher.

Exercices à pratiquer assis sur chaise et/ou allongé sur tapis.

5. La pratique de la marche et de la gym en marchant...

En intérieur, avec ou sans obstacles.

En extérieur, en utilisant le mobilier et l'environnement naturels

6. Les techniques pour se relever d'une chute au sol

7. Rappel des différents types d'exercices corporels abordés

8. Préparation d'une séance-type : définition des objectifs, contenu de la séance

9. Animation d'une séance : énoncé des consignes, accompagnement, observation, adaptation...



Méthodes, moyens et suivi

Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation :

Exposés théoriques et échanges autour d'exemples pratiques.

Sollicitation systématique des participants sur des situations vécues.

Des propositions corporelles sont faites aux participants. Ils les expérimentent, les propositions s'ajustent au ressenti propre des participants et aux aptitudes du public visé.

Ainsi, chaque participant construit "l'atelier bien être" qui lui ressemble et qui correspondra aux résidents de sa structure.

Un support documentaire synthétisant le contenu de la formation sera fourni à chacun des participants.

Moyens d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

Suivi de l'action

Lors de l'exécution de la formation, une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.

