

Animer un atelier de Gymnastique Douce en structure spécialisée

La gymnastique douce agit sur les personnes âgées ou handicapées vieillissantes physiquement limitées comme une véritable source de bien-être et de valorisation. Ces activités physiques leur permettent de tisser des liens, tout en travaillant à une meilleure gestion de leur peur quant aux chutes en développant la réactivité de leurs corps.

Développer sa technique éducative pour ajuster des accompagnements plus diversifiés et créatifs, compléter sa prise en charge et l'adapter aux besoins, aux possibilités de la personne âgée ou handicapée, telle est la visée de cette formation.

PUBLIC

- Tout professionnel travaillant auprès de personnes âgées ou handicapées vieillissantes souhaitant acquérir les connaissances théoriques & pratiques à l'animation de séances.
- 8 à 10 participants

PREREQUIS

- se munir d'une tenue confortable et adaptée à la pratique de la gymnastique et apporter un tapis de gymnastique épais

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les limites corporelles chez la personne âgée, handicapée vieillissante ou ayant une déficience motrice légère.
- Savoir construire une dynamique de groupe en respectant les capacités individuelles des personnes.
- Mettre en oeuvre la gymnastique dans le cadre de la prévention des chutes
- Savoir établir les systèmes d'équilibre et leurs stimulations par le mouvement
- Lutter contre la sédentarité
- Savoir se mettre dans des situations vécues par les résidents afin de mieux comprendre et résoudre leurs problèmes par un travail interactif
- Savoir créer la dynamique de groupe et privilégier l'écoute et la participation active
- Etablir les fonctions corporelles entretien des fonctions physiques, musculaires, articulaires, cognitives, neuro sensorielles
- Encourager le résident à accepter le touché corps par la gym douce.
- Etre en mesure de proposer des exercices simples et adaptés

CONTENU PEDAGOGIQUE

Définir les activités de séances de Gym douce en fonction de :

Module 1 : le profil des participants et de leurs pathologies

- le vieillissement et/ou du handicap
- les incidences possibles sur le schéma corporel et l'image de soi
- la perte d'autonomie physique et/ou psychique (modifications sensorimotrice, désorientation temporo-spatiale ...)

Module 2 : Pratique de gymnastique douce

- Adaptation des exercices et des types de séance en fonction des pathologies
- Savoir se mettre en action de simulation de grand âge (équipement de simulation perte progressive d'autonomie)

Module 3 : Organiser l'atelier de gymnastique douce

- contenu de chaque séance : critères et modalités d'évaluation
- constitution des groupes en fonction du nombre de participants
- rythme et durée
- en fonction de l'environnement et des moyens mis à disposition

METHODE

- Une approche pédagogique concrète et pragmatique s'appuyant sur des méthodes de pédagogie active : alternance d'apports théoriques et pratiques permettant d'apprendre au cours de la session à construire un programme évolutif de séances.
- Favoriser l'adhésion et l'appropriation des techniques proposées pour mettre en oeuvre la faisabilité et l'impact d'un programme.
- Adaptation des méthodes aux différents contextes professionnels des participants.
- Une documentation pédagogique remise à chaque participant.
- Evaluation
 - ✓ Evaluation orale : positionnement des participants au regard de leurs attentes exprimées en début de session
 - ✓ Evaluation écrite : un questionnaire est remis aux participants lors de la dernière journée
 - ✓ Evaluation par des mises en situation.

DATES, HORAIRES et LIEU

- 13 et 14 décembre 2017, de 9h à 17h
- Au Rimlishof : 3, rue du Rimlishof 68 530 BUHL

ESPACE DE FORMATION, D'INFORMATION, DE CONSEIL, D'ADAPTATION ET DE COORDINATION POUR L'EMPLOI

Déclaration d'existence n° 11770303677 - Habilitation ANESM n° H2010-12-617 - Habilitation ODPC n° 5783

siège : Impasse Niepce - B.P. 581 - 77016 MELUN Cedex

Secrétariat : 22 bis rue des Berchères 77340 PONTAULT COMBAULT

[Tél. 01 64 88 12 82](tel:0164881282) - [Fax : 01 64 88 12 83](tel:0164881283) - eficace@germenoy.asso.fr

Organisme gestionnaire : Association Les Amis de Germenoy

INTERVENANT

Elizabeth VAUGARNY, DEJEPS spécialisation handicap, Musicothérapeute, formation scénique lyrique, créatrice théâtrale avec ou sans parole expression faciale corporelle. Formatrice de l'éveil sensoriel, pour personnes en situation de vulnérabilité. Chargée d'interventions et de bilans thérapeutiques auprès d'établissements spécialisés

COUTS

- **COÛT PEDAGOGIQUE**
Coût de la formation : 390 €
- **FRAIS D'HEBERGEMENT ET/OU DE RESTAURATION**
Hébergement et pension complète : 99 €
Repas uniquement : 20 € /repas

REFERENCE FORMATION : rimli form' 2017-05

EFICACE : organisme référencé UNIFAF et UNIFORMATION



ESPACE DE FORMATION, D'INFORMATION, DE CONSEIL, D'ADAPTATION ET DE COORDINATION POUR L'EMPLOI

Déclaration d'existence n° 11770303677 - Habilitation ANESM n° H2010-12-617 - Habilitation ODPC n° 5783

siège : Impasse Niepce - B.P. 581 - 77016 MELUN Cedex

Secrétariat : 22 bis rue des Berchères 77340 PONTAULT COMBAULT

[Tél. 01 64 88 12 82](tel:0164881282) - [Fax : 01 64 88 12 83](tel:0164881283) - eficace@germenoy.asso.fr

Organisme gestionnaire : Association Les Amis de Germenoy