

## Gymnastique douce et relaxation pour les personnes âgées

### Concevoir et animer des activités de gymnastique et de relaxation adaptées aux personnes âgées

*La gymnastique douce permet d'associer le bien-être d'une activité physique au plaisir du mouvement.*

*Cette formation sur 3 jours est proposée en présentiel dans plusieurs villes en France ou en intra-établissement pour une équipe. Elle aborde les bienfaits de la gymnastique douce et de la relaxation pour les personnes âgées et permet de concevoir puis d'animer un atelier.*

*Moyens spécifiques à prévoir : Porter des vêtements souples et apporter un petit tapis de sol ou une serviette.*

**Date d'actualisation du document :** 29 janvier 2026

#### **Modalit  pédagogique :**

Présentiel

#### **Accessibilité :**

Vous êtes en situation de handicap ? Vous pouvez nous contacter pour préciser votre besoin : handicap@anfg.fr

#### **Durée:**

21.00 heures - 3.00 jours

#### **Délais d'accès :**

3 semaines

#### **Profils des stagiaires**

- Tout personnel soignant et ou d'animation intervenant auprès des personnes âgées

#### **Pr equis**

- Aucun

### **Objectifs pédagogiques**

- 1. Concevoir une séance de gymnastique douce en gérontologie
- 2. Concevoir une séance de relaxation en gérontologie
- 3. Adapter sa pratique aux personnes présentant des troubles cognitifs
- 4. Evaluer l'impact des séances

### **Contenu de la formation**

- Jour 1 - matin (3h30) - La gymnastique douce : Définition et bénéfices (objectif 1)
  - Tour de table
  - Les principales pathologies de la vieillesse : démences et troubles cognitifs
  - Intérêts physiques et physiologiques de la gymnastique douce
  - Intérêts psychologiques et cognitifs de la gymnastique douce
- Jour 1 - après-midi (3h30) - Concevoir et animer un atelier de gymnastique douce (objectifs 1 et 3)
  - Organisation et déroulement des séances
  - Précautions et contre indications

# Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes

26000 Valence

Email: info@anfg.fr

Tel: +33482854958



- Temps d'échanges
- Jour 2 - matin (3h30) - Ateliers de gymnastique douce adapt e et variantes (objectifs 1 et 3)
  - Ateliers adaptés à la maladie d'Alzheimer et maladies apparent es
  - Les variantes : gym douce sur chaise, danse sur chaise, rollator, etc
  - Séances de gymnastique douce : mises en situation
- Jour 2 - après-midi (3h30) - Les principales méthodes de relaxation (objectif 2)
  - Définition et intérêts de la relaxation
  - Présentation des principales méthodes de relaxation
  - Les méthodes utilisant l'auto-concentration et l'auto-hypnose
  - La relaxation dynamique
  - Les méthodes de relaxation   médiation corporelle : toucher et massages, eutonie et relaxin sie, musicothérapie (mises en situation)
  - Séances de gymnastique douce et relaxation : mises en situation
- Jour 3 - matin (3h30) - Mise en pratique (objectifs 1, 2, 3)
  - Présentation par chaque stagiaire au groupe d'une séance de gymnastique douce ou de relaxation
- Jour 3 - après-midi (3h30) - évaluer l'impact (objectif 4)
  - Analyse et évaluation des séances
  - Réflexion et création commune d'outils d'évaluation et de suivi
  - Temps d'échanges

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Conception et animation : Psychomotricienne, cadre de santé

Assistance technique et pédagogique : direction de l'ANFG

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle d di e à la formation (Accessibilité aux personnes handicap es - nous contacter pour adaptation des conditions d'accueil)
- Espace apprenant personnel sur la plateforme numérique de l'ANFG
- Apports théoriques
- Temps d'échanges et d'analyse des expériences
- Mises en situation
- Temps de mise en pratique (construction et présentation d'une séance)
- Remise des documents pédagogiques sur clé USB en fin de formation

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions sur la mise en place d'une séance de gymnastique douce et relaxation auprès de personnes âgées
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation

### Evaluation de la qualité de la formation

Taux de satisfaction des apprenants.

## Prix indicatif de la formation inter-établissement par personne (nous contacter pour le tarif intra et le tarif demandeur d'emploi)

1485.00   par personne

# Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes  
26000 Valence  
Email: [info@anfg.fr](mailto:info@anfg.fr)  
Tel: +33482854958



## Contact

Association Nationale de Formation en Gérontologie  
Siret : 48212210800046  
Numéro d'activité : 84260342926  
105 rue des Mourettes  
26000 Valence  
Téléphone : +33482854958  
Email : [info@anfg.fr](mailto:info@anfg.fr)