

ANIMER DES ATELIERS DE GYMNASTIQUE DOUCE ET RELAXATION

La gymnastique douce permet d'associer le bien-être d'une activité physique au plaisir du mouvement. Elle s'adresse à tous les résidents.

Modalit  pédagogique :

Formation présentielle

Durée:

21.00 heures - 3.00 jours

Profils des stagiaires

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

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- 1. Comprendre l'intérêt de la gymnastique douce en g erontologie
- 2. Concevoir et animer une séance de gymnastique douce et de relaxation
- 3.  valuer l'impact de la séance

Contenu de la formation

- Jour 1 - matin (3h30) - La gymnastique douce : histoire et principes (objectif 1)
 - Bref historique
 - Les principes de la gymnastique douce
- Jour 1 - après-midi (3h30) - Gymnastique douce et vieillissement (objectif 1)
 - Les difficultés et les limites de la personne âgée
 - Les différents intérêts et objectifs de la gymnastique douce
- Jour 2 - matin (3h30) - Préserver l'autonomie de la personne âgée (objectif 2)
 - Les différentes méthodes
 - La perception du corps
 - Repérer les zones de tension
- Jour 2 - après-midi (3h30) - Relaxation et techniques de toucher (objectif 2)
 - La relaxation : Outils et méthodes
 - S'initier aux techniques simples du toucher et du massage afin de positiver l'image du corps
- Jour 3 - matin (3h30) - Organisation et animation d'une séance (objectif 2)
 - Construire une séance de gymnastique douce
 - Les différents types d'exercices
 - Simulations en groupe
- Jour 3 - après-midi (3h30) - évaluer l'impact (objectif 3)
 - Mettre en place des outils d'évaluation
 - Temps d'échanges

Association Nationale de Formation en Gérontologie

ZAC Parc Eur ka - 876 rue du Mas de Verchant

34000 Montpellier

Email: anfg34@orange.fr

Tel: 04.67.20.84.42



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Psychomotricienne, animateur

*Nos formateurs sont des professionnels de la gérontologie (Directeurs d'EHPAD, cadres supérieurs et cadres de santé, diététiciens, psychologues, animateurs-trices, médecins-gériatres, psychomotriciens,...) ayant suivi une formation spécifique à nos méthodes.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (Accessibilité aux personnes handicapées - nous contacter pour adaptation des conditions d'accueil)
- Apports théoriques
- Temps d'analyse des expériences
- Temps de mise en pratique (exercices de gymnastique, relaxation, massage, construction 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.
- Evaluation de la pratique et étude de cas (organisation d'une séance)
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation