

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.

Date d'actualisation du document : 28 octobre 2022

Modalit  pédagogique :

Formation présentielle

Accessibilité :

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

Durée:

21.00 heures - 3.00 jours

Délais d'accès :

Formation inter-établissement : selon calendrier déterminé par l'ANFG et consultable en ligne

Formation intra-établissement : selon dates déterminées avec l'établissement

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 gérontologie
- 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)

Association Nationale de Formation en G erontologie

105 rue des Mourettes
26000 Valence
Email: anfg34@orange.fr
Tel: 04.82.85.49.58



- o La relaxation : Outils et m ethodes
- o 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 s eance (objectif 2)
 - o Construire une s eance de gymnastique douce
 - o Les diff erents types d'exercices
 - o Simulations en groupe
- Jour 3 - apr es-midi (3h30) - évaluer l'impact (objectif 3)
 - o Mettre en place des outils d'évaluation
 - o Temps d'échanges

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Psychomotricienne, cadre de santé

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 s eance)
- 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 s eance)
- 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 (tarif spécifique demandeur d'emploi : nous contacter)

1485.00   par personne

Contact

Association Nationale de Formation en G erontologie
Siret : 48212210800046
Numéro d'activité : 84260342926
105 rue des Mourettes
26000 Valence
Téléphone : 04.82.85.49.58
Email : anfg34@orange.fr

Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes
26000 Valence
Email: anfg34@orange.fr
Tel: 04.82.85.49.58

