

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 : 15 septembre 2025

Modalit  pédagogique :

Formation présentielle

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

Prérequis

- Aucun

Objectifs pédagogiques

- 1. Concevoir une séance de gymnastique douce en gérontologie
- 2. Concevoir une séance de relaxation en gérontologie
- 3. 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 (objectif 1)
 - Organisation et déroulement des séances
 - Précautions et contre indications
 - Temps d'échanges

Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes

26000 Valence

Email: info@anfg.fr

Tel: +33482854958



- Jour 2 - matin (3h30) - Ateliers de gymnastique douce adaptée et variantes (objectif 1)
 - Ateliers adaptés à la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées
 - 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
- Jour 3 - matin (3h30) - Les méthodes de relaxation    médiation corporelle (objectif 2)
 - Présentation du toucher et massage
 - La relaxin  sie
 - La musicothérapie
 - Séances de relaxation : mises en situation
- Jour 3 - après-midi (3h30) - évaluer l'impact (objectif 3)
 - L'évaluation des séances
 - Réflexion et création commune d'outils d'évaluation
 - 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 dédiée à la formation (Accessibilité aux personnes handicapées - nous contacter pour adaptation des conditions d'accueil)
- Apports théoriques
- Temps d'échanges et 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.
- Questions pratiques et théoriques sur la mise en place d'une séance de gymnastique douce et relaxation auprès de personnes âgées
- Formulaire 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

Contact

Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes

26000 Valence

Email: info@anfg.fr

Tel: +33482854958



Association Nationale de Formation en Gérontologie

Siret : 48212210800046

Numéro d'activité : 84260342926

105 rue des Mourettes

26000 Valence

Téléphone : +33482854958

Email : info@anfg.fr