

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 : 14 août 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

Prérequis

- 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 et quiz de bienvenue
 - 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 adaptée et variantes (objectifs 1 et 3)
 - 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
 - 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
 - Echanges et quiz de fin de formation

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)
- 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
-  valuation de la satisfaction "  chaud" et "  froid"
- 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

- présentiel inter : 1485,00  / personne
Effectif : 4 à 6 personnes - Hébergement et déjeuner sur place ou à proximité (  charge des participants)
- présentiel intra : 4650,00  / groupe
Effectif : jusqu'à 12 personnes - frais de déplacement du formateur inclus

Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes

26000 Valence

Email: 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