

FORMATION ATELIERS DE GYMNASTIQUE DOUCE ET RELAXATION

Concevoir et animer des activités de gymnastique et de relaxation pour les 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 propos e en présentiel dans plusieurs villes en France ou en intra-établissement pour une équipe. Elle aborde les bienfaits de la gymnastique douce pour les personnes âgées et permet de concevoir puis d'animer un atelier de gymnastique et de relaxation en EHPAD notamment.

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

Date d'actualisation du document : 3 mai 2024

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. Identifier les bienfaits de la gymnastique douce en gérontologie
- 2. Identifier les besoins et les limites des personnes âgées
- 3. Définir et évaluer les objectifs d'un atelier gymnastique doux et relaxation
- 4. Concevoir et animer une séance de gymnastique douce et de relaxation

Contenu de la formation

- Jour 1 - matin (3h30) - La gymnastique douce : histoire et principes (objectif 1)
 - Bref historique de la gymnastique douce
 - Les principes de la gymnastique douce
 - Mise en pratique : exemples d'exercices
- Jour 1 - après-midi (3h30) - Gymnastique douce et vieillissement (objectifs 2 et 3)

Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes

26000 Valence

Email: info@anfg.fr

Tel: 04.82.85.49.58



- Les difficultés et les limites de la personne âgée
- Les différents intérêts et objectifs de la gymnastique douce : réflexion commune et partage d'expérience
- Jour 2 - matin (3h30) - Préserver l'autonomie de la personne âgée (objectifs 2 et 3)
 - Les différentes méthodes : apports théoriques
 - La perception du corps : exercices en groupe
 - Repérer les zones de tension : mise en pratique
- Jour 2 - après-midi (3h30) - Relaxation et techniques de toucher (objectif 4)
 - La relaxation : présentation des outils et méthodes
 - Mise en pratique des techniques de relaxation
 - 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 4)
 - Création commune d'une fiche de construction d'une séance de gymnastique douce
 - Mise en pratique des différents types d'exercices
 - Simulations d'une séance en groupe
- Jour 3 - après-midi (3h30) - évaluer l'impact (objectif 3)
 - Réflexion et création commune d'outils d'évaluation
 - Temps d'échanges
 - Bilan et évaluation de la formation

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Psychomotricienne, cadre de santé

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)
- 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.
- Questions pratiques et théoriques 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

Contact

Association Nationale de Formation en Gérontologie

Association Nationale de Formation en Gérontologie | 105 rue des Mourettes Valence 26000 | Numéro SIRET: 48212210800046 | Numéro de déclaration d'activité: 84260342926 (auprès du préfet de région de: Auvergne-Rhône-Alpes)

Association Nationale de Formation en Gérontologie

105 rue des Mourettes
26000 Valence
Email: info@anfg.fr
Tel: 04.82.85.49.58



Siret : 48212210800046
Numéro d'activité : 84260342926
105 rue des Mourettes
26000 Valence
Téléphone : 04.82.85.49.58
Email : info@anfg.fr