

Animer des séances de mobilisation articulaire

LA FORMATION

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les principes et techniques de prévention du vieillissement psychomoteur et prévention de la perte d'autonomie.
- Comprendre l'approche corporelle de la mobilisation articulaire et l'éveil musculaire.
- Établir un programme d'exercices physiques adaptés aux besoins et aux capacités de séniors.
- Acquérir les outils pédagogiques nécessaires à l'animation gymnique chez la personne âgée valide et semi-valide (fauteuil roulant, ...).
- Être capable de suivre et mesurer les effets globaux sur la personne.
- Découvrir et pratiquer des exercices pour des séances d'activités corporelles ou de gymnastique douce.
- Savoir construire et animer des séances de gymnastique douce pour des personnes âgées et/ou des personnes déficientes.

MÉTHODOLOGIE PÉDAGOGIQUE

- Méthodes interactives et participatives alternant apports théoriques (7h) et exercices pratiques (7h).
- Questionnaire préalable à la formation adressé à chaque stagiaire pour identifier les attentes de chacun et adapter l'intervention.
- Recueil écrit et oral des attentes.
- Feed-back tout au long des journées de formation.
- Évaluation de connaissances en fin de formation.

LE PROGRAMME

- Présentation des principes de la gymnastique douce, de l'éveil corporel et des différentes avec l'activité physique adaptée :
 1. Définition
 2. Bienfaits pour la santé
 3. Différence/complémentarité des activités entre les professionnels
- Le rôle de l'animateur :
 1. Animateur : créer un espace de lien social bienveillant et bienfaiteur
 2. Régulateur et observateur
 3. Rôle de transmission avec les équipes et les autres professionnels
- Notions d'anatomie et de physiologie :
 1. Le corps humain, les principales articulations
 2. Les principales fonctions à connaître
 3. Les effets du vieillissement sur le corps humain
- Initiation aux techniques douces :
 1. Les mouvements de base
 2. La mobilisation articulaire
 3. Les étirements
 4. La relaxation et la respiration
- Adapter les techniques en fonction du degré de mobilité de la personne âgée : expérimentation du simulateur de vieillissement :
 1. Adapter la durée, la répétition, la fréquence
- Travail méthodique par objectif et par région anatomique :
 1. Mobilisation
 2. Renforcement musculaire
 3. Souplesse
 4. Équilibre
 5. Coordination
- Construire une séance :
 1. Objectifs
 2. Exercices (durée/rythme/fréquence)
 3. Retour au calme

Durée :

14h sur 2 jours

Dates :

4 et 5 avril 2024

14 et 15 novembre 2024

Horaires :

9h00-12h30 et 13h30-17h00.

Lieu :

Mediconseil Formation
Soumoulou

Prérequis

Aucun.

Public

Tout professionnel en relation avec la personne âgée en établissement ou à domicile.

Organisation et modalité

6 à 12 stagiaires en présentiel.

Délai d'accès

Nous contacter.

Intervenant

Formatrice et éducatrice APA.

Évaluation

Évaluation à chaud réalisée au sortir de la formation à partir d'un questionnaire transmis à chaque stagiaire.

Certificat de de fin de formation remise à l'issue de la formation.

Évaluation à froid 3 mois après la session.

TARIFS ET RENSEIGNEMENTS :

Cabinet MÉDICONSEIL FORMATION

Référente pédagogique :

Angélique CROCHET

☎ 05 59 71 45 29

angelique.crochet@mediconseil-formation.fr

Référente administrative et handicap :

Léa HELOU

☎ 05 59 71 45 29

contact@mediconseil-formation.fr

🌐 www.mediconseil-formation.fr