

**Proposer une séance de gymnastique douce
pour les personnes âgées**

PUBLIC

Tout professionnel
accompagnant, animateur

PREREQUIS

Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum

DUREE

2 jours soit 14 heures

INTERVENANTE

Maitrise STAPS, Brevet d'état
EGDA, et professeure Qi Gong et
Taiji Quan

MODALITES PRATIQUES

- . Formation en présentiel
- . Intra et inter établissement
- . Prochaine session
5,6 juin 2025
A Arzacq (64)
- . Devis sur simple demande
- . Accessibilité handicapé :
Nous consulter
- . Inscription par mail / téléphone

VALIDATION

Attestation de formation

DISPOSITIF DE L'ACTION

En amont : Prévisite, recueil des
besoins des participants

Au cours de formation :

Evaluation lors des mises en
situation, des études de cas et
réflexions de groupe

En fin de formation :

Evaluation des acquis par post-
test et évaluation de la
satisfaction des participants

A 3-6 mois : Evaluation à distance

Mettre en mouvement les personnes âgées lors de séances ponctuelles où se
conjuguent plaisir et sécurité.

OBJECTIFS

Le stagiaire sera capable de ...

- Comprendre les diverses modifications liées au vieillissement
- Identifier et utiliser le matériel
- Construire et animer une séance de gymnastique adaptée

PROGRAMME

Module 1 : Vieillir implique-t-il ne plus bouger ?

- Le vieillissement, les modifications de la perception de soi, altération des
capacités sensorielles, motrices et cognitives
- Développer une vision capacitaire de la personne âgée : observer, s'appuyer sur
les capacités existantes, suggérer, adapter, valider

Module 2 : Animer ponctuellement une séance

- Le pourquoi et le pour quoi d'une séance
- Les principes et précautions qui nous guident pour construire et animer une
séance de gymnastique douce
- Animer une séance en lien avec le projet de vie, avec le projet d'animation
- Expérimenter et guider diverses séances de gymnastique douce

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Animation participative et interactive
- Echange et analyse des pratiques
- Apports théoriques et informatifs
- Prise en compte des expériences et des situations concrètes rencontrées par les
participants
- Jeux de rôle
- Matériel support de séances de gymnastique douce
- Remise d'un support pédagogique

**Merci de prévoir une tenue adaptée pour la pratique,
un tapis de sol et des chaussettes chaudes.**