



Animer des séances de gym douce, d'éveil corporel pour personnes âgées et/ou personnes déficientes

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

Mettre en place des séances de gymnastique douce et d'éveil corporel, auprès des personnes âgées et/ou des personnes déficientes (physiques et mentales).

Programme

Identifier les bienfaits de l'activité physique douce auprès d'un public âgé et/ou déficient

Les bienfaits des séances de mouvement et éveil corporel (entretien des fonctions physiques, musculaires, articulaires, neurosensorielles, cognitives, sociales, bien-être psychique, prévention des chutes...).

Notions de conscience corporelle.

Adapter l'activité physique douce à un public âgé et/ou déficient

Les besoins spécifiques de la personne âgée et/ou déficiente.

L'adaptation des séances à notre public.

Réflexion sur le nom donné à l'atelier.

Identifier et prendre conscience de ses émotions.

Comprendre les émotions de la personne âgée ou déficiente.

La communication verbale et non verbale.

L'importance de la respiration: rôle de la respiration, la symbolique du souffle et son importance dans le lien corps/esprit, la continuité respiratoire.

Les principes à véhiculer dans les ateliers d'éveil corporel.

Définir les qualités de l'animateur de séances de gym douce

Le rôle et les qualités de l'animateur et les qualités à développer.

Comment créer un espace de rencontre et de confiance dans une séance.

Développer des qualités de présence, d'empathie et d'humanité.

Concevoir et mener une séance type de gym douce ou d'éveil corporel

Plan de construction de séance type.

Méthodologie de construction de séance type.

Élaborer un programme évolutif de séance.

Mise en pratique : Mises en situation d'animation des apprenants par thème (échauffement, mouvement de bras, de jambes, dos, équilibre, unité corporelle, relaxation...).

Se constituer un catalogue de mouvements et de pratiques corporelles (do-in, MLC, cohérence cardiaque, marche afghane, yoga et mouvements assis, danse libre, gym douce)

Pratique d'une séance de gym douce type.

Apprentissage du DO-IN debout ou assis.

Pratique d'une séance de mouvement et éveil corporel debout (mélange de gym douce et Qi-qong, MLC, visualisation, bioénergie...).

Expérimenter une séance type de gym douce assise ou debout (mélange de gym douce et de yoga assis, motricité fine, danse libre, body-scann...).

Expérimentation de la cohérence cardiaque.

Découverte de la réflexologie plantaire.

Expérimentations respiratoires.

Découverte de la marche Afghane.

Auto-massage des mains.

Création d'un catalogue de mouvements par les apprenants.

Infos pratiques

Type de formation

Formation continue

Public cible

Professionnels impliqués dans la prise en charge de patients, de résidents ou d'usagers.

Durée

4 Jours dont 28 Heures en centre

Tarif(s) net de taxe

1440 € par stagiaire

Adresse

Site de Rennes/Bruz
Campus de Ker Lann,
6 Rue des frères Montgolfier, BP
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



Les points forts de la formation

- La formation est basée sur une approche très concrète et pratique et pourra être éprouvée sur le terrain lors inter-session.
- L'intersession permet aux stagiaires de prendre du recul, de commencer l'application des outils sur le terrain, et ainsi d'en évaluer les difficultés et réussites. Le partage de l'évaluation des pratiques, en groupe, au retour, est toujours un moment très bénéfique pour chacun et permet d'approfondir la théorie au vue de la pratique.

Les conditions d'admission

Prérequis

Aucun pré-requis

Le parcours de formation

Objectifs pédagogiques

Identifier les bienfaits de l'activité physique douce auprès d'un public âgé et/ou déficient. Adapter l'activité physique douce à un public âgé et/ou déficient. Définir les qualités de l'animateur de séances de gym douce. Concevoir et mener une séance type de gym douce ou d'éveil corporel. Se constituer un catalogue de mouvements et de pratiques corporelles (do-in, MLC, cohérence cardiaque, marche afghane, yoga et mouvements assis, danse libre, gym douce).

► PRÉSENTIEL

Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en fin de formation : Mises en situation et debriefing, questionnaires d'évaluation de transfert des connaissances.

Modalités pédagogiques

Des vidéos, jeux de rôles, analyses de pratiques et études de cas à partir du vécu des participants sont intégrés dans la formation. Les séquences d'analyses de pratiques professionnelles et d'études de cas sont techniquement travaillées par l'intervenante, experte de son thème, qui conçoit et fournit des outils sur mesure qui permettent la progression pédagogique de ces séquences. Chaque activité, quelle que soit sa nature, est débriefée par le groupe et l'intervenante. Les différents outils pédagogiques utilisés sont : Des apports théoriques exposés de manière interactive, des exercices pédagogiques pratiques, des mises en situation, organisées le plus souvent en sous-groupes avec alternance des rôles, pour mettre immédiatement en pratique les apports théoriques par chacun.

Date et mise à jour des informations : 06/03/2026

Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet www.cci-formation-bretagne.fr

Contacts



MPASSI Koraline

Koraline.MPASSI@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

Les sessions



Bruz

- 01, 02 octobre 2026 et 19, 20 novembre 2026