



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

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

Objectif de formation

La formation gym douce a pour objectif de permettre aux professionnels travaillant auprès des seniors, des personnes âgées fragilisées ou déficientes de mettre en place des séances de gymnastique douce. Avoir des connaissances théoriques sur le corps et exercices pratiques nécessaires à l'animation de séances de gymnastique douce et d'éveil corporel (bienfaits sur la santé : respiration, articulation, souplesse, muscles). Le but de cette formation est de mettre en place des séances de gymnastique douce auprès des seniors, des personnes âgées fragilisées ou de personnes atteintes de handicap physique ou mental. Ainsi qu'enrichir ses ateliers de gymnastique douce (pour le personnel le pratiquant déjà) avec de nouvelles idées, et grâce à la conscience et l'écoute corporelle.

Programme

Donner du sens à l'animation auprès des personnes âgées ou déficientes :

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

L'adaptation des séances à notre public.

Présentation des principes de la gymnastique douce et les différences avec l'éveil corporel -

Réflexion sur le nom donné à l'atelier.

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

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

Les enjeux de la relation dans l'accompagnement :

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

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

Identifier et prendre conscience de ses émotions.

Comprendre les émotions de la personne âgée ou déficiente.

La communication verbale et non verbale.

Pratique d'une séance de gym douce type

Apprentissage du DO-IN debout ou assis

Expérimentation de la cohérence cardiaque

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

Méthodologie de construction de séance type :

Profil des participants, nombre, objectifs visés, environnement, moyens mis à disposition. Les matériels (ballons, cerceaux, bâtons, tapis, ...).

Animer un atelier de gym en position debout, assise, ou au sol.

Connaître les variations de rythme d'une séance type.

Collecter et valider les besoins.

Choix et aménagement de la salle.

Gestion du Temps/Espace de mouvement de l'animateur.

Identifier et repérer les bienfaits et limites des exercices.

Rendre les séances ludiques et variés.

Plan de construction de séance type :

Accueil et temps de paroles.

Poser les objectifs et prévoir une progression.

Reconnaître les capacités et limites de chacun.

Évaluation. Échauffements.

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

1400 € 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>

Exercices et consignes : pointe d'activité.

Relaxation ou retour au calme.

Réévaluation.

L'importance de la respiration:

Rôle de la respiration.

La symbolique du souffle et son importance dans le lien corps/esprit.

La continuité respiratoire.

Présentation de différentes techniques de respiration : cohérence cardiaque, pranayama, respiration du feu, marche afghane...

Expérimentations respiratoires

Découverte de la marche Afghane

Auto-massage des mains

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

Notions de conscience corporelle :

L'importance de la respiration.

Le corps est un tout indissociable.

Notions d'axes horizontaux et verticaux.

Notions de médecine chinoise.

Les règles de dissolution des tensions.

La recherche de ses besoins, et le respect du rythme personnel.

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

L'écoute du corps ou l'art de devenir sensible à ses messages.

L'intégration de la détente et l'économie d'énergie dans le mouvement.

La dissolution des tensions (priorité au dos et musculature postérieure).

La recherche et le respect du rythme personnel.

Le respect de soi, l'acceptation de ses limites.

La synchronisation harmonieuse du mouvement et de la respiration.

L'attitude mentale juste (présence positive, plaisir).

L'adoption de saines habitudes (postures, soins corporels, auto-massages,...).

La découverte et l'utilisation de son potentiel mental.

Élaborer un programme évolutif de séance.

Découverte de la réflexologie plantaire.

Mise en pratique:

Création de projets de séances de mouvement et éveil corporel et mises en situation d'animation par thème (échauffement, mouvement de bras, de jambes, dos, équilibre, unité corporelle, relaxation...).

Évaluation des MSP

Synthèse et plans d'action



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

• Donner du sens à l'animation auprès des personnes âgées ou déficientes. • Connaître les capacités et les limites corporelles de la personne âgée. • Élaborer un programme évolutif de séances par le mouvement. • Construire une dynamique de groupe en respectant les capacités individuelles des personnes. • Enrichir sa propre expérience corporelle pour développer chez l'autre le plaisir de bouger. • Connaître les bienfaits sur la santé du mouvement et de l'éveil corporel: respiration, moral, articulation, souplesse, muscles... • Apporter bien-être, détente et équilibre à la personne au travers du plaisir que lui procure le mouvement.

► 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 : 25/11/2024

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

Les sessions



Bruz

- 06, 07 octobre et 01, 02 décembre 2025

Contact



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>

