



CLINIQUE POUR LA PERSONNE AGEE

Année : 2021, 2022

Lieu : Lyon

Activités physiques de la personne âgée - FORMATION

Réf. : ECSPA08G



Compétences Visées

Animer des activités physiques santé en sécurité dans le domaine de la gérontologie.

Objectifs, Contenus

Identifier les avantages de l'activité physique auprès des personnes âgées

- Les mécanismes intrinsèques du vieillissement (facteurs génétiques et physiologiques...) et les mécanismes extrinsèques (hygiène de vie, facteurs environnementaux...).
- Les 3 profils de vieillissement (selon F. Depiesse) :
 - le vieillissement optimal,
 - le vieillissement usuel,
 - le vieillissement pathologique.
- Les activités physiques et l'espérance de vie.
- Le vieillissement et l'activité physique : précautions et capacités des personnes :
 - la diminution du risque d'apparition de pathologies : respiratoires, cardiovasculaires, musculaires, articulaires, métaboliques, neurodégénératives, cancers,
 - le maintien des capacités fonctionnelles (autonomie), organiques (fonctions pulmonaire, cardiovasculaire, musculaire) et mentales,
 - l'amélioration de la composition corporelle : diminution de la masse grasse, maintien de la masse musculaire et de la densité minérale osseuse,
 - la diminution des effets du vieillissement,
 - l'impact sur les capacités cognitives et le psychisme,
 - l'amélioration de la cognition sociale.
- Les activités physiques et les personnes atteintes de maladies neurodégénératives.
- Les activités physiques et les personnes présentant des polyopathologies.
- Les précautions à prendre : bénéfices/risques et importance de connaître la personne.

Comprendre le cadre interventionnel d'une activité physique santé auprès d'une personne âgée

- La différenciation entre sports et activités physiques santé.
- Le jeu comme support de l'intervention.
- Les grands principes de la physiologie et de la psychologie de l'effort auprès d'une personne âgée : activité d'intensité faible à modérée.
- Le cadre et la réglementation des activités physiques : compétences, limites de l'intervention, responsabilité professionnelle.
- L'intérêt de la prescription médicale : bilan initial, objectifs, actions, évaluation.

Expérimenter l'animation d'une activité physique santé auprès de personnes âgées

- Les mises en pratique d'ateliers avec le matériel et les locaux à disposition.
- Le partage du vécu expérientiel.
- Le choix du média (en lien avec les objectifs) : psychomotricité, jeux collectifs, marche, vélo, eau, assouplissements, déplacement dans l'espace, respiration…
- La posture pédagogique et thérapeutique du professionnel : créativité, adaptabilité, sécurisation, variantes simplifiantes et ou complexifiantes (discours, exercices, espace, temporalité).
- La création d'une fiche-projet par atelier.

Identifier et comprendre les processus interactionnels lors de la pratique d'une activité physique

- Le groupe et l'activité, supports thérapeutiques : aire transitionnelle d'expérience, co-étayage, proxémie, périmètre de vie, interactions, coopération, plaisir…
- La communication adaptée auprès des personnes présentant des troubles cognitifs.
- Les attitudes soignantes et éducatives favorisant la pratique des activités physiques.
- L'accompagnement individualisé et/ou groupal.
- L'éthique de l'intervention soignante : jeu et performance, protection et vulnérabilité, autonomie et choix décisionnel sécurisé.

Personnes concernées

Tout professionnel exerçant en gérontologie et souhaitant valoriser en toute sécurité l'activité physique auprès des personnes âgées.

Lyon 2021

Durée

3 jours

» du 22/11/2021 au 24/11/2021

Intervenant

CAR Ivan

- Coach professionnel certifié
- Master2 Santé et Éducation Thérapeutique (Université Pierre et Marie Curie)
- Maîtrise filière STAPS

Prix

Tarif **Inter** : **1 050 €** Net de taxe

Tarif **Intra** : **Nous consulter**

Lyon 2022

Durée

3 jours

» du 09/05/2022 au 11/05/2022

Intervenant

BOURELLE Jean-Michel

- Master 2 en Éthique de la santé et communication
- Master 2 Droits des patients
- Infirmier de secteur psychiatrique
- Cadre de santé : Management de proximité en Unités de soins Intra et Extra-Hospitalières
- Formateur en IFSI
- DU de Formateur d'adulte
- Educateur sportif
- Responsable du domaine Psychiatrie et Santé Mentale
- [Voir son profil LinkedIn](#)

Prix

Tarif **Inter** : **1 050 €** Net de taxe

Tarif **Intra** : **Nous consulter**

Méthode

- Apports cognitifs et législatifs.
- Mises en situation.
- Analyse de pratiques professionnelles.
- Construction d'outils.

Valeur ajoutée de la formation

Au-delà des apports cognitifs, la formation s'appuie surtout sur l'expérimentation d'exercices et/ou de séances créés par les participants et/ou le formateur. Ainsi, à l'issue de la formation, les participants pourront acquérir (ou renforcer) des compétences en matière d'animation et transférer sereinement les apports formatifs dans leur quotidien professionnel. Le partage du vécu expérientiel et du plaisir associé à la pratique sont aussi des points forts de cette formation.

Prérequis

» Aucun

Dispositif D'évaluation

L'évaluation sera réalisée à l'aide des critères suivants :

- **Les attentes** des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- **Les acquis / les connaissances** des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- **La satisfaction** des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires **d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail**, notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

À noter

Voir aussi

- [Activités physiques en santé mentale](#)