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

28 heures
FDM004

Objectifs pédagogiques

Objectif(s) de formationPermettre aux professionnels travaillant auprès de personnes âgées, de personnes fragilisées ou déficientes d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques nécessaires à l'animation de séances de gymnastique douce et d'éveil corporel. Le but est de savoir apporter du bien-être et de la détente à la personne au travers du plaisir que lui procure l'activité physique dans laquelle elle est impliquée.Objectif(s) pédagogique(s)Donner du sens à l'animation auprès des personnes âgées ou déficientes. Connaître les capacités et les limites corporelles de la personne âgée et élaborer un programme évolutif de séances de soin 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.

Public(s)

Pré-requis

Aucun

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.

Moyens et supports pédagogiques

Les plusLa formation est basée sur une approche très concrète et pratique et pourra être éprouvée sur le terrain en inter-session entre le module 1 (Jours 1 et 2) et le module 2 (jours 3 et 4).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

Qualifications des formateursFormateur Masseur-kinésithérapeute de formation, thérapeute psycho-corporel, ayant une expérience dans le domaine de la santé et services à la personne et dont les compétences d'animation sur cette thématique sont validées par notre service pédagogique. Dans le cadre de la démarche qualité de la CCI, le formateur communique annuellement les actions mises en place ou les formations suivies contribuant au développement de ses compétences.

[Formation réalisée avec la FDM35 - CCI]

Modalités d'évaluation et de suivi

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.
Cette formation ne fait pas l'objet d'un contrôle des acquis via une certification

Formateur

Programme

Jour 1
Donner du sens à l'animation auprès des personnes âgées ou déficientes :
Définition de l'animation : Présentation des principes de la gymnastique douce et les différences avec l'éveil corporel ; Le rôle de l'animateur et les qualités à développer ; Définir son système de valeur dans la relation de soins et/ou d'accompagnement.*La personne âgée :* données biologiques et psychologiques.*La personne handicapée ou déficiente* : présentation des différents types de démence ; Le handicap physique et la loi Handicap de 2005.
Les principes à véhiculer dans les ateliers d'éveil corporel :
La reconnaissance du corps comme un tout indissociable :
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, de ses limites (l'acceptation).
La synchronisation harmonieuse du mouvement et de la respiration.
L'attitude mentale juste (présence positive, plaisir).
L'adoption de saines habitudes (postures, soins corporels, automassages,…).
La découverte et l'utilisation de son potentiel mental.
La conscience de l'origine des mouvements corporels (bassin).

Jour 2
Les enjeux de la relation dans l'accompagnement :
Le concept de la relation :
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* :
Comprendre les principes de la communication non verbale.
Définir les fonctions du cerveau droit et celles du cerveau gauche.
La Communication Facilitée.
Notions de biomécanique :
La structure musculaire :
Les différents types de contractions.
Les règles de dissolution des tensions.
La notion de chaînes musculaires.
La recherche et le respect du rythme personnel.*Les grandes fonctions corporelles stimulées et entretenues par la gymnastique :*
Entretien des fonctions physiques, musculaires, articulaires, neuro-sensorielles, cognitives.
Apprentissage du DO-IN 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.
Collecter et valider les besoins.
Choix et aménagement de la salle.
Gestion du temps Espace de mouvement de l'animateur ; S'approprier les différentes méthodes d'animation.
Identifier et repérer les bienfaits et limites des exercices.
Rendre les séances ludiques et variés.
Plan de construction de séance type :
Pour quel public ?
Poser les objectifs et prévoir une progression.
Reconnaître les capacités et limite de chacun.
Evaluation.
Echauffements.
Exercices et consignes.
Relaxation ou retour au calme.
Réévaluation.

Jour 3
Biomécanique respiratoire :
Le Système cardio-vasculaire :
La respiration.
Rôle de la respiration.
La symbolique du souffle et son importance dans le lien corps/esprit.*Présentation de différentes techniques de respiration.*
Elaborer un programme évolutif de séance :
Structurer une séance :
Connaître les capacités et les limites corporelles chez la personne âgée.
La gymnastique douce dans le cadre de la prévention des chutes.
Les systèmes d'équilibre et leurs stimulations par le mouvement et l'éveil des sensations.
Les parcours gymniques d'équilibre.*Construire une dynamique de groupe :*
Comprendre la logique d'un groupe pour créer une dynamique de groupe.
Lien avec les autres partenaires de soins.
L'écoute active dans le groupe, les bases de la communication bienveillante.

Jour 4
Approfondir les différents outils psychocorporels
Mise en pratique d'envergure :
Création, en sous-groupes, de projets de séances de gym douce et éveil corporel et mises en situation d'animation.
Synthèse et plans d'action