

# Animation d'ateliers de gymnastique douce - Module 2b

## Contexte

---

La gymnastique sous ses différentes formes, favorise la prise de conscience du corps, l'image de soi et la concentration. Sous sa forme « douce », elle est à la base des pratiques de prévention chez la personne âgée : risque de chute, dénutrition, perte de force musculaire, isolement social, dépression. La gymnastique douce a un effet sur l'autonomie et la qualité de vie des résidents dans les structures sanitaires et médico-sociales. Il serait souhaitable de proposer cette activité au plus grand nombre en s'attachant à collaborer avec les professionnels connaissant les capacités et les limites des patients/résidents (kinésithérapeute, psychomotricien, ergothérapeute, IDE, éducateur sportif...)

## Objectifs

---

- S'approprier les objectifs des ateliers de gymnastique douce,
- Connaître les techniques de gymnastique douce adaptées aux capacités des patients/résidents,
- Apprendre à construire concrètement un atelier de gymnastique douce,
- Apprendre à évaluer l'atelier d'animation de façon individuelle et collective.

## Programme

---

Cette formation donne aux professionnels prenant en charge des personnes âgées les éléments nécessaires aux choix des techniques les plus adaptées

SEQUENCE 1 ■ Apprendre à travailler en lien avec les professionnels connaissant les capacités et les limites des patients/résidents (kinésithérapeute, psychomotricien, ergothérapeute, IDE, éducateur sportif...)

SEQUENCE 2 ■ Construire un atelier de gymnastique douce, animer, évaluer, utiliser les ressources internes

SEQUENCE 3 ■ Prévoir d'organiser la mise en valeur des réalisations des ateliers

### Public

**Tout professionnel ayant développé une appétence pour l'organisation d'activités d'animation et souhaitant assister le professionnel qualifié à l'animation**

**Exercice**  
**2025**

**Nature**  
**AFC**

**Organisé par**  
**RESEAU CEDRE SANTE**

**Durée**  
**14 heures**