

# ANIMATION D'ATELIERS DE GYMNASTIQUE DOUCE

## Contexte/Origine de la demande

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...)

### PUBLIC VISÉ :

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

### ORGANISÉ PAR :

➤ RESEAU CEDRE SANTE

### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

➤ 12

### DURÉE :

➤ 2 JOURS

### PRÉREQUIS :

➤ Aucun

## OBJECTIFS

➤ Cette formation vise à :

- 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.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Les apports théoriques seront partagés en groupe, par l'utilisation de diaporama et vidéos. Ils alterneront avec des moments de réflexion en groupe, des exercices individuels, des mises en situation en duo et à plusieurs, des séances de respiration centrée, de gymnastique préventive, de conduite de séances de gym collectives par chacun

## 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