

## MENER DES ATELIERS ET DES ACTIVITÉS DE GYM DOUCE AVEC DES PERSONNES ÂGÉES OU DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Soucieux d'adapter les pratiques professionnelles à l'évolution des demandes du public accueilli, vous souhaitez sensibiliser vos équipes à la mise en place d'activités de gym douce.

### OBJECTIFS

La formation a pour objectif de permettre aux professionnels travaillant auprès de personnes âgées ou de personnes en situation de handicap, d'acquérir des connaissances théoriques sur le corps et d'aborder des exercices pratiques nécessaires à l'animation de séances de gymnastique douce dans le but d'apporter bien-être et détente à la personne au travers du plaisir que lui procure une activité motrice et sensorielle, de gymnastique douce et de relaxation en groupe.

A la fin de la formation les stagiaires seront en mesure :

- Comprendre les bienfaits et les objectifs de la gymnastique douce ;
- Améliorer ses connaissances du corps humain et des besoins fondamentaux ;
- Acquérir des savoirs sur les impacts des déficiences et du vieillissement sur les capacités physiques et sensorielles ; afin de mener des activités de gym douce adaptés aux situations des personnes accompagnées.
- Appréhender les notions de dynamique de groupe, afin d'organiser et de mener une séance de gym douce dans une dynamique positive en respectant les capacités individuelles des personnes.
- Développer des techniques d'animation qui encouragent l'engagement actif des participants lors des séances.

### MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Un recensement des attentes sera effectué au démarrage de la formation : l'intervenante adaptera ainsi son contenu en fonction des besoins exprimés.
- L'analyse de situations rencontrées par les participants sur le terrain professionnel viendra étayer les apports dispensés par la formatrice tout au long de la formation.
- Pédagogie variée : théorie, activités de groupe, exercices pratiques, mises en situation, travail autour du ressenti sensoriel.

Cette option pédagogique appelle la participation active de tous.

### PUBLIC

Accompagnants éducatifs, sanitaires et sociaux.

Pas de pré-requis.

Groupe de 5 à 12 personnes.

### DURÉE

La formation se déroule sur **1 journée**, soit **7h**.

### DATES

A définir.

Nous contacter ou consulter le calendrier de la formation sur notre site : [www.eseis-afris.eu/ateliers-gym-douce](http://www.eseis-afris.eu/ateliers-gym-douce)

Formation adaptable en :

- **INTER-ÉTABLISSEMENT** : un groupe ouvert à des inscriptions individuelles, dans nos locaux.
- **INTRA-ÉTABLISSEMENT** : organisées à la demande d'un établissement, sur un autre site et selon le contexte et les besoins.

## TAUX :

- **De satisfaction** : à venir
- **D'abandon** : à venir

## COÛTS

Coût : 1 180€/jour.

Coût total de la formation :  
1 180€.

Ce prix comprend les supports pédagogiques et la documentation.

## CONTACTS

Responsable :  
Nathalie OCHAVO  
[nathalie.ochavo@eseis-afris.eu](mailto:nathalie.ochavo@eseis-afris.eu)

Assistante Pédagogique :  
Anne-Sophie HEINRICH  
Tél. : 03 88 18 61 33  
[anne-sophie.heinrich@eseis-afris.eu](mailto:anne-sophie.heinrich@eseis-afris.eu)

## LIEU

Sur site ou à l'ESEIS.

## CONTENU

**Matin de 9h à 12h**

- **La gym douce**
  - » Définition et principes de la gym douce
  - » Bénéfices et vision globale
- **Les différentes dimensions impliquées dans la gymnastique douce**
  - » Anatomie du corps
  - » Le handicap / le vieillissement
  - » Prévention des risques
  - » La sensorialité
  - » La motricité, l'équilibre, la coordination
  - » Les activités de la vie quotidienne
  - » La mémoire
  - » La communication verbale et non verbale
  - » Le bien-être

**Après-midi de 13h à 17h**

- **Organisation et déroulement des séances**
  - » Définir des objectifs : pour le bénéficiaire et pour le groupe
  - » Les différents types d'exercices à proposer
  - » Les différentes phases de la séance
  - » Conseils et recommandations
- **Evaluation sous forme de QCM.**

## INTERVENANTS

- La formation est animée par un consultant formateur, titulaire d'un (diplôme) ergothérapeute DE, en activité auprès des personnes âgées, des personnes en situation de handicap, des aidants et des soignants depuis 28 ans.
- Formatrice de manutention des malades depuis 18 ans.
- Consultante bien-être dans le cadre de la prévention des risques au travail.
- Actrice de la qualité de vie au travail.

## ÉVALUATIONS

- La formation sera évaluée par un questionnaire de type QCM proposé par la formatrice.
- Une évaluation qualitative individuelle permettra de vérifier si les objectifs de la formation sont atteints. Elle sera réalisée de manière dématérialisée.
- Une attestation de fin de formation sera délivrée à la fin de la formation ; elle sera adressée au stagiaire.
- Une attestation de présence et un certificat de réalisation seront adressés à l'employeur à l'issue de la formation.