



## Formation : Gymnastique douce pour personnes âgées

### INFORMATIONS :

#### Public concerné et pré-requis:

Personnes exerçant auprès des personnes âgées

**Durée :** 3 jours

#### Intervenant :

Psychomotricien exerçant en gériatrie

### CONTEXTE :

Se pratiquant en groupe, la gymnastique douce agit sur les personnes âgées physiquement limitées comme une véritable thérapie. L'échange au cours de ces séances est d'une importance capitale. Il leur permet de tisser des liens.

Ces activités physiques ont pour but principal de libérer les personnes âgées des limites de leurs capacités physiques.

Elles leur permettent également de mieux gérer leur peur quant aux chutes en développant la réactivité de leurs corps.

Le réconfort apporté par la pratique de la gymnastique douce est tel que les personnes âgées se sentent rassurées sur leurs capacités motrices.

### LE + DE LA FORMATION

Construction et mise en pratique d'un atelier de gymnastique douce avec la valise Simulation de Vieillesse qui permet de prendre conscience des difficultés d'ordre moteur mais aussi d'attention des personnes.

### OBJECTIFS :



## Formation : Gymnastique douce pour personnes âgées

---

- Comprendre le vécu corporel des personnes âgées et favoriser le maintien de leur autonomie physique et psychique
- Comprendre les principes de la gymnastique douce, l'intérêt et les limites des principales méthodes
- Animer un atelier de gymnastique douce auprès de personnes âgées en s'initiant aux différentes techniques adaptées

### PROGRAMME :

---

#### Jour 1

- Le vieillissement, les incidences possibles sur le schéma corporel, l'image du corps et l'image de soi
- La perte d'autonomie physique et/ou psychique : les modifications toniques, la désorientation temporo-spatiale, les troubles de la praxie, les modifications sensorimotrices...

#### Jour 2

- Pratiques de gymnastique douce et adaptation des exercices et des types de séance en fonction des pathologies

#### Jour 3

- Animation d'un atelier de gymnastique douce en gériatrie : constitution des groupes, rythme et durée des séances, organisation et contenu de chaque séance, critères et modalités d'évaluation



## Formation : Gymnastique douce pour personnes âgées

### NOTRE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Un questionnaire préalable à la formation adressé à chaque stagiaire pour identifier les attentes de chacun et adapter l'intervention.
- Des méthodes d'APP préconisées par l'HAS.
- Un référentiel d'analyse basé sur les indicateurs nationaux de bonnes pratiques.
- Une approche pédagogique concrète et pragmatique s'appuyant sur des méthodes de pédagogie active : alternance d'exposés théoriques courts, d'études de cas, d'analyse de pratiques...

### — EVALUATION & LIVRABLES

- Un questionnaire préalable à la formation adressé à chaque stagiaire pour identifier les attentes de chacun et adapter l'intervention.
- Une évaluation de la satisfaction et des connaissances.
- Une documentation pédagogique remise à chaque participant.
- Une attestation de suivi de formation.
- Un compte rendu de formation.