



Gymnastique douce pour séniors



14h INTRA (modulables) - Tarif : nous consulter

Public : Tout professionnel de santé

Prérequis : Aucun

Méthode

Formation présentielle.
Méthodes interactives.
Échanges et partages d'expériences.
Apports théoriques.
Analyse des pratiques.

Sanction de l'action

Attestation de compétences.

Modalités d'évaluation

Le bénéficiaire :

- prend connaissance de son niveau d'acquisition lors de la remise de son attestation de compétences.
- évalue à chaud / puis à froid l'action de formation.

L'entreprise bénéficiaire recevra un questionnaire pour évaluer l'impact de cette action.

Intervenant

Formateur SIFAM, professionnel de santé, expert en ergomotricité.

Délais d'accès

Entre trois jours et cinq semaines en fonction des pièces à fournir (nous consulter)

Accessibilité

Si vous êtes en situation de handicap, contactez notre référent : inscriptions@sifam-formations.fr.
Un accompagnement sera mis en place.

Objectifs

- Connaître les aspects théoriques liés à l'activité physique pour en cerner l'intérêt et les limites, en tant qu'aide au maintien de l'autonomie.
- Acquérir les outils pédagogiques nécessaires à l'animation d'une séance de gym pour séniors.
- Concevoir un programme d'exercices physiques adaptés aux besoins des séniors et être capable d'en mesurer les effets.

Contenu

Prise de contact : accueil, présentation de la session, recueil des attentes du groupe.

Travaux Pratiques :

- réveil musculaire,
- renforcement des membres (inférieurs et supérieurs),
- parcours d'équilibre,
- exercices de double tâche et de coordination motrice,
- cas concret : démonstration de la mise en place d'une séance (mode opératoire, contenu, tests de mesure d'efficacité).

Notions théoriques :

- rappels : les différentes pathologies liées à l'âge, les différentes déficiences motrices, la psychologie de la Personne Âgée,
- bases anatomiques et physiologiques,
- l'activité physique adaptée.

Synthèse.