

# L'ANIMATION GYMNIQUE DES RÉSIDENTS

## **Objectifs**

- Développer et/ou maintenir une capacité physique chez les personnes âgées.
- Animer un groupe et le motiver par des activités motrices variées et ludiques.
- Adapter les exercices en fonction des déficiences et incapacités.
- Construire un projet de prévention global : physique, psychologique et social.

**Public** : Toute personne souhaitant mettre en place des séances d'activité gymnique pour les personnes âgées

**Pré-requis** : Aucun

**Durée** : 3 jours (18h)

**Lieu** : Intra-muros / Inter-établissements dans vos locaux

**Tarif** : Nous consulter

## **Contenu**

### **J1-Introduction**

- Rappel des effets et des conséquences du vieillissement physiologique.
  - Précautions à prendre pour la constitution des groupes d'animation gymnique.
  - Intégration de l'activité gymnique dans le projet d'animation.
- ✓ **Animer des ateliers d'activités physiques adaptées**
- Favoriser la motivation des participants : développer l'aspect ludique des exercices ; diversifier les supports ; créer un climat de convivialité...
  - Organiser des séances selon leurs spécificités : matériel, objectifs, contenus, durée, fréquence, évaluation ...
  - Les ateliers d'activités physiques adaptés et le projet personnalisé.

### **J2-Les techniques d'éducation physique et sportive**

- La gamme d'activités : renforcement musculaire et étirements ; parcours d'habileté motrice, travail sur l'équilibre....

### **J3-Proposer différents ateliers physiques**

- Ateliers centrés sur la souplesse articulaire et musculaire et le travail d'aérobic.
- Ateliers centrés sur le travail d'équilibre et d'habiletés motrices
- Ateliers centrés sur les techniques de détente et de relaxation.
- Atelier centré sur la prévention des chutes.

## **Intervenant pressenti**

Un animateur spécialisé en activité physique auprès de personnes âgées

## **Modalités d'évaluation**

*Suivi de l'exécution* : Vérification des connaissances durant la formation.

*Appréciation des résultats* : Bilan à chaud et questionnaire individuel d'évaluation.

## **Méthodes et outils pédagogiques**

- Alternance théorie et mise en situation
- Travaux d'atelier physique en sous-groupes
- Échanges et mutualisation
- Remise d'un dossier