

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉNIORS



DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique aux seniors n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Le vieillissement est un phénomène inéluctable entraînant une perte d'autonomie progressive liées à différentes modifications : physiques, physiologiques, psychiques et sociales. Il s'agit d'un phénomène hétérogène : selon les personnes, les transformations liées à l'avancée en âge apparaissent plus ou moins tard et sont de nature différente. La perte d'autonomie est très variable d'une personne à une autre.

Les études sont formelles, la pratique régulière d'une activité physique présente de nombreux bénéfices pour la santé des seniors. Elle joue un rôle préventif mais également curatif en présence de pathologie(s).

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive d'un public sénior en bonne santé ou présentant un vieillissement pathologique (avec un niveau de limitation fonctionnelle minime à modérée).



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès d'un public sénior afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives des seniors les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).



OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Définir le vieillissement et connaître ses différentes manifestations [JOUR 1]

- Vieillissement : définition, explication du processus et démographie
- Manifestations physiques, physiologiques et psycho sociales du vieillissement
- Système d'évaluation globale et de classification des personnes âgées
-

Comprendre les bénéfices d'une activité physique adaptée chez les seniors [JOUR 1]

- Notion d'activité physique
- Bénéfices de l'activité physique sur le vieillissement « normal »
- Bénéfices de l'activité physique sur le vieillissement pathologique

Connaître les recommandations, les risques et les conditions sécuritaires pour la pratique des seniors [JOUR 1]

- Recommandations pour la santé des seniors
- Risques et signaux d'alerte
- Conditions sécuritaires

Concevoir des séances d'activités physiques et sportives adaptées aux seniors [JOUR 2]

- Environnements de pratique et types d'activités physiques à proposer
- Mise en place pratique et outils d'individualisation
- Les principales pathologies et les adaptations
- Outils motivationnels

Mises en pratique et mises en situation pédagogique : parcours équilibre, gym sur chaise, debout et au sol , circuit training, adresse et coordination, gym mémoire

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le/la formateur/trice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du/de la formateur/trice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de mise en situation pédagogique ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Florian BLAIN

Licence STAPS Entraînement Sportif

Licence STAPS APAS

Master 2 Réhabilitation par les Activités

Physiques Adaptées



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr

www.capformationssport.com