Activités physiques de la personne âgée

PERSONNES AGEES ET HANDICAP

Ref : ECSPA08G

Compétences visées

Animer des activités physiques santé en sécurité dans le domaine de la gérontologie.

Objectifs et contenus

Identifier les avantages de l'activité physique auprès des personnes âgées

- Les mécanismes intrinsèques du vieillissement (facteurs génétiques et physiologiques...) et les mécanismes extrinsèques (hygiène de vie, facteurs environnementaux...).
- Les 3 profils de vieillissement (selon F. Depiesse) :
  - le vieillissement optimal,
  - le vieillissement usuel,
  - le vieillissement pathologique.
- Les activités physiques et l'espérance de vie.
- Le vieillissement et l'activité physique : précautions et capabilités des personnes :
  - la diminution du risque d'apparition de pathologies : respiratoires, cardiovasculaires, musculaires, articulaires, métaboliques, neurodégénératives, cancers,
  - le maintien des capacités fonctionnelles (autonomie), organiques (fonctions pulmonaire, cardiovasculaire, musculaire) et mentales,
  - l'amélioration de la composition corporelle : diminution de la masse grasse, maintien de la masse musculaire et de la densité minérale osseuse,
  - la diminution des effets du vieillissement,
  - l'impact sur les capacités cognitives et le psychisme,
  - l'amélioration de la cognition sociale.
- Les activités physiques et les personnes atteintes de maladies neurodégénératives.
- Les activités physiques et les personnes présentant des polypathologies.
- Les précautions à prendre : bénéfices/risques et importance de connaître la personne.

Objectifs complémentaires

Comprendre le cadre interventionnel d'une activité physique santé auprès d'une personne âgée

- L'activité physique et le maintien du capital santé.
- L'adaptation des activités physiques aux participants.
- Le jeu comme support de l'intervention.
- Les grands principes de la physiologie et de la psychologie de l'effort auprès d'une personne âgée : activité d'intensité faible à modérée.
- Le cadre et la réglementation des activités physiques : compétences, limites de l'intervention, responsabilité professionnelle.
- L'intérêt de la prescription médicale : bilan initial, objectifs, actions, évaluation.

Expérimenter l'animation d'une activité physique santé auprès de personnes âgées

- Les mises en pratique d'ateliers avec le matériel et les locaux à disposition.
- Le partage du vécu expérientiel.
- Le choix du média (en lien avec les objectifs) : psychomotricité, jeux collectifs, marche, vélo, eau, assouplissements, déplacement dans l'espace, respiration, équilibre et prévention des chutes, motricité fine…
- La posture pédagogique et thérapeutique du professionnel : créativité, adaptabilité, sécurisation, variantes simplifiantes et ou complexifiantes (discours, exercices, espace, temporalité).
- La création d'une fiche-projet par atelier.

Identifier et comprendre les processus interactionnels lors de la pratique d'une activité physique

- Le groupe et l'activité, supports thérapeutiques : aire transitionnelle d'expérience, co-étayage, proxémie, périmètre de vie, interactions, coopération, plaisir partagé…
- La communication adaptée auprès des personnes présentant des troubles cognitifs.
- Les attitudes soignantes et éducatives favorisant la pratique des activités physiques.
- L'accompagnement individualisé et/ou groupal.
- L'éthique de l'intervention soignante : jeu et performance, protection et vulnérabilité, autonomie et choix décisionnel sécurisé.

Méthodes

- Apports cognitifs et législatifs.
- Mises en situation.
- Analyse de pratiques professionnelles.
- Construction d'outils.

Personnes concernées

Tout professionnel de santé exerçant en gérontologie (EHPAD, MAS, FAM, résidence d'accueil, gérontopsychiatrie...) et souhaitant valoriser en toute sécurité l'activité physique auprès des personnes âgées.

Valeur ajoutée

Au-delà des apports cognitifs, la formation s'appuie surtout sur l'expérimentation d'exercices et/ou de séances créés par les participants et/ou le formateur. Ainsi, à l'issue de la formation, les participants pourront acquérir (ou renforcer) des compétences en matière d'animation et transférer sereinement les apports formatifs dans leur quotidien professionnel. Le partage du vécu expérientiel et du plaisir associé à la pratique sont aussi des points forts de cette formation.

Pré-requis

Aucun

Formation Inter & Intra

Lyon - Mai 2024

>> Du 22-05-2024 au 24-05-2024

Intervenant :
GIRARD Aurélie

- Master 2 Sciences de l'Éducation
- Masseur kinésithérapeute

Prix
Tarif Inter **1080 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Mai 2025

>> Du 14-05-2025 au 16-05-2025

Intervenant :
GIRARD Aurélie

- Master 2 Sciences de l'Éducation
- Masseur kinésithérapeute

Prix
Tarif Inter **1080 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **25/04/2024**