Activités physiques adaptées à la personne âgée

FORMATION PERSONNES AGEES ET HANDICAP

Ref : ECSPA08G

Compétences visées

Animer des activités physiques santé en sécurité auprès des personnes âgées.

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.
- Les effets bénéfiques de l'activité physique sur le vieillissement :
  - 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 et 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'adaptation des activités physiques aux participants.
- Les grandes notions d'anatomie en lien avec les ateliers proposés sur les thèmes de la souplesse articulaire et musculaire, la tonification musculaire, l'équilibre, la coordination motrice, la mémorisation, l'affinement sensoriel.
- 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 : bilans, objectifs, évaluation des séances.

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 jeu comme support de l'intervention.
- La posture pédagogique et thérapeutique du professionnel : capacité d'écoute, d'observation, de communication verbale et non-verbale, de reformulation.
- La création d'une fiche-projet par atelier.

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

- Les interactions au sein d'un groupe, les interactions avec l'animateur.
- La communication adaptée auprès des personnes présentant des troubles cognitifs.
- Les attitudes soignantes et éducatives favorisant la pratique des activités physiques, les aptitudes de l'animateur.
- 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 co-créés par les participants et le formateur spécialisé dans ce domaine. 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 la pratique sont aussi des points forts de cette formation.

Pré-requis

Aucun

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact…).

À noter

Pour la session Inter à Lyon, le tarif inclut les repas de midi.

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- HAS (2022). Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité. / HAS (2022). Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte.
- Bulletin officiel Santé - Protection sociale - Solidarité n°2024/05 du 15 mars 20241.

Formation Inter & Intra

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**

Lyon - Mai 2026

>> Du 27-05-2026 au 29-05-2026

Intervenant :
GIRARD Aurélie

- Master 2 Sciences de l'Éducation
- Masseur kinésithérapeute

Prix
Tarif Inter **1125 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **02/04/2025**