

## PROGRAMME DE FORMATION

### Les activités physiques douces adaptées aux personnes âgées

#### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

#### Durée

5.00 jour(s)  
35:00 heures

#### Public

Tout personnel médical, paramédical, social, éducatif ou d'animation intervenant auprès de personnes âgées.

#### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 12 p.

#### Objectifs de la formation

Identifier les effets physiologiques du vieillissement sur les personnes.

Proposer des activités physiques douces adaptées aux difficultés et à l'état général de la personne âgée.

Concevoir et animer des ateliers d'activités physiques douces adaptées aux personnes âgées.

#### Programme

- Présentation des effets physiologiques du vieillissement.
- Evaluation de l'état général de la personne.
- Découverte des différents types d'activités physiques.
- Apport sur les principes de renforcement musculaire.
- Amélioration des troubles de l'équilibre.
- Mise en place d'ateliers mémoire.
- Adaptation des activités en fonction des déficits.
- Bases de l'animation et gestion de groupe.
- Variété et originalité des activités physiques.
- Apprentissage des gestes et postures pour accompagner les personnes en difficulté.

### Méthodes et supports

Apports théoriques. Exercices pratiques. Mises en situation. Échanges.

### Prérequis

Aucun.

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap ([referenthandicap@cerf.fr](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.