

LES ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

PUBLIC CONCERNE PREREQUIS OBJECTIFS	<p>Tout professionnel en relation avec la personne âgée</p> <p>Travailler en situation d'accompagnement auprès de la personne âgée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer et maintenir une autonomie physique dans le respect physiologique et cognitif de la personne âgée • Proposer des situations motrices variées et ludiques issues du domaine des Activités Physiques Adaptées • Porter un projet de prévention pluridimensionnelle : sociale, physique et psychologique
METHODE	<ul style="list-style-type: none"> • À partir de tests corporels simples, apprendre à mettre en place des séances puis des projets d'Activités Physiques Adaptées personnalisés et cohérents au sein du collectif • Alternance entre théorie et mises en situation pratiques à partir d'ateliers • Livret pédagogique
PROGRAMME	<p>Identification des effets du vieillissement physiologique sur la qualité de vie de la personne âgée</p> <p>Connaissance du domaine des Activités Physiques Adaptées au public âgé et mesure des impacts</p> <p>Présentation et mise en pratique d'Activités Physiques Adaptées</p> <p>Souplesse articulaire et musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectif : augmenter l'amplitude articulaire pour favoriser les gestes du quotidien • Supports : Qi Gong, étirements actifs et passifs <p>Travail d'aérobic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectif : favoriser le travail cardio-respiratoire pour augmenter le fonctionnement métabolique • Supports : marches (active, nordique), danses variées (de salon, folklorique...) <p>Tonification musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectif : lutter contre la fonte musculaire du sujet âgé • Supports : circuit-training, travail sur modules, en ateliers <p>Équilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectif : améliorer l'équilibration générale • Supports : parcours intérieurs et extérieurs <p>Habilité motrice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectif : améliorer l'adresse et la coordination • Supports : jeux variés avec engins (ballons, cerceaux, quilles...) <p>Techniques de détente</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objectif : se détendre au physique et au mental • Supports : travail sur les respirations et différentes techniques de relaxation actives et passives ; travail sur les mécanismes cognitifs de la mémorisation afin de proposer des séquences de mémo-gym
FORMATEUR	<p>Animateur d'activités physiques ou formateur PRAP</p>
2 JOURS	
Capitales régionales 2 200 € Autres villes 2 500 €	