

## LES ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

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