

LES SÉANCES DE GYMNASTIQUE DOUCES



OBJECTIFS

- ✓ Être capable d'animer un atelier Gym douce pour des patients résident de structures

PUBLIC

- ✓ Personnels de structures sanitaire et social, animateurs, éducateurs

PROGRAMME

- ✓ Définition : Les séances de gym douce
Les disciplines douces : stretching, le Pilates, le Tai Chi, le Qi cong, la relaxation dynamique, le RMP, relaxation, sophrologie...
- ✓ But, bienfaits et sécurité dans la pratique :
Rappel anatomique, physiologique et psychologique en fonction de l'âge et des capacités de la personne
Les bienfaits Cardiovasculaire, Musculaire, de Psychomotricité, proprioceptif et psychologiques pour le patients/résidents
- ✓ Pour quel public ? :
Adaptation aux capacités des patients/résidents des différentes techniques de gymnastiques douce et des indications des professionnels connaissant les capacités et limites des patients (kinésithérapeute, psychomotricien, ergothérapeute, IDE, éducateur sportif...) Se baser sur leurs expériences et les patients/résident qu'ils ont habituellement.
- ✓ Construire un atelier de gymnastique douce : Pédagogie de l'animation
La base pédagogique (le technicien, l'animateur, l'instructeur, l'acteur, l'hôte.
Relation musique et mouvements (rappel pour acquérir la musique rythme, phrase, style musical)
Créer un objectif d'ateliers en fonction du public et des indications des professionnels : interactif, quel sont les différent objectifs possibles d'un atelier.
- ✓ Animation et déroulement d'un atelier
Démarches d'apprentissage
Avec différents petits matériels (haltères, lestes, bâtons, ressources interne...)
Sans matériel (musculaire, ostéo-articulaire, équilibres, proprioceptif, relaxant ...)
Adaptation de l'enseignement
Planification d'apprentissage
Évaluation de l'atelier d'animation de façon individuelle et collective
- ✓ Ateliers de travail et mise en pratique
Préparation d'une séance par deux
Mise en situation faire vivre son atelier aux autres stagiaires
Retour sur la mise en place des points d'amélioration en groupe
La mise en valeur des réalisations des ateliers

METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Après un apport théorique sur les principes de l'activité physique de gym douce et l'application sur des séquences audiovisuels, le travail sera transféré la pratique concrète de mis en place d'ateliers.
- ✓ Formation à dominante action.

RÉF : SGD

DURÉE : 3 jours / 21 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd
Formateur PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique) pour la prévention des TMS et enseignant en biomécanique du mouvement. Éducateur sportif des métiers de la forme. Praticien sport santé et ateliers chute, sénior et grand sénior.

INFORMATIONS STRUCTURE

C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : www.c2s-formation.fr

CONTACTS :

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com

Secretariatc2s.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

contact@c2s-formation.fr

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

christel.boudignon@gmail.com