



## PROGRAMME SYNTHETIQUE

### METTRE EN LACE ET ANIMER UN ATELIER DE GYMNASTIQUE DOUCE

#### Public concerné

Tout personnel concerné

Formateur : VALENTIN DAUX

Durée : 2 jours (14H00) - Horaires : 9h00-12h30- 13h30-17h00

#### Notre démarche pédagogique

- Méthodes interactives : études de cas, mises en situation, jeux de rôle.
- Supports pédagogiques : illustrations, fiches pratiques.

#### Objectifs de la formation

- Comprendre les spécificités et les besoins des publics cibles au sein des établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux.
- Maîtriser les principes de la gymnastique douce et les exercices adaptés à ces publics.
- Mettre en place une séance de gymnastique douce en tenant compte des contraintes liées à l'environnement et au public concerné.
- Assurer la sécurité des participants pendant les séances et adapter les exercices en fonction des capacités individuelles.
- Animer de manière bienveillante et stimulante les séances pour favoriser l'engagement et la participation active des résidents, patients ou usagers

## Déroulé pédagogique

### Jour 1 : Fondements et conception d'une séance

- Matin :
  - Introduction à la gymnastique douce : ses bénéfices physiques, mentaux et sociaux.
  - Identification des besoins et des limites des participants (personnes âgées, patients, résidents).
  - Apports théoriques et exercices de découverte en groupe.
- Après-midi :
  - Méthodologie pour concevoir une séance adaptée : création d'une fiche pédagogique.
  - Réflexion sur les outils d'évaluation de l'impact des séances.

### Jour 2 : Mise en pratique et animation

- Matin et après-midi :
  - Simulation et animation de séances par les participants (travail en petits groupes).
  - Débriefing collectif et feedback sur les animations réalisées.
  - Réflexion sur les ajustements nécessaires pour répondre aux besoins spécifiques des publics.
- Clôture :
  - Évaluation des acquis (quiz de sortie et plan d'action personnel).
  - Élaboration de stratégies pour intégrer la gymnastique douce dans la pratique quotidienne.