

## Prévention des chutes et mobilisation de la personne âgée : favoriser la verticalité, le prendre soin et l'autonomie

### **PUBLIC**

Tout professionnel soignant ou accompagnant des personnes âgées

### **PREREQUIS**

Aucun

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

10 personnes maximum

### **DUREE**

2 jours soit 14 heures

### **INTERVENANTE**

Formatrice approches non médicamenteuses  
Maîtrise STAPS, Brevet d'état  
EGDA et professeure Qi Gong

### **MODALITES PRATIQUES**

- . Formation en présentiel
- . Intra et inter établissement
- . Prochaine session  
3, 4 novembre 2026  
A Arzacq (64)
- . Devis sur simple demande
- . Accessibilité handicapé :  
Nous consulter
- . Inscription par mail,  
téléphone

### **VALIDATION**

Attestation de formation

### **DISPOSITIF DE L'ACTION**

*En amont* : Prévisite, recueil des besoins des participants

*Au cours de formation* :

Evaluation lors des mises en situation, des études de cas et réflexions de groupe

*En fin de formation* :

Evaluation des acquis par post-test et évaluation de la satisfaction des participants

*A 3-6 mois* : Evaluation à distance

Cette formation vise à proposer une approche cohérente autour de la mobilisation manuelle, de la prévention des chutes, du maintien de la verticalité et du prendre soin global de la personne âgée, tout en respectant le bien-être des professionnels.

### **OBJECTIFS**

Le stagiaire sera capable de ...

- Comprendre les principes du développement de l'enfant guidant les gestes professionnels de mobilisation
- Identifier les facteurs de chute et les conséquences sur la santé physique et psychologique
- Proposer des mobilisations adaptées favorisant le maintien de la verticalité et la préservation de l'autonomie
- Mettre en œuvre des gestes adaptés favorisant le prendre soin de soi et l'intégrité physique

### **PROGRAMME**

#### Module 1 : Représentations et vécu de la personne âgée dépendante

- Questionnement individuel et collectif sur les représentations du vieillissement, de la dépendance, de la chute, de la verticalité
- Mise en situation : expérimenter des restrictions motrices et sensorielles avec simulateur de vieillissement
- Analyse du vécu physique, sensoriel et émotionnel de la personne âgée dépendante et des besoins de sécurité, de confort et de dignité

#### Module 2 : De la motricité de l'enfant à la mobilisation : la continuité de la vie

- Du développement psychomoteur de l'enfant aux pertes d'autonomie liées à l'âge
- Les fondamentaux de la mobilisation :  
Les 5 R : se Retourner, Repousser, Respirer, Regarder, se Recentrer
- Lien entre le développement de la verticalité chez l'enfant et son maintien chez la personne âgée

#### Module 3 : Prévention des chutes et accompagnement adapté

- Données épidémiologiques et facteurs de risque (intrinsèques, extrinsèques, comportementaux)
- Conséquences des chutes : physiques, psychologiques, sociales syndrome post-chute
- Intégrer les principes de prévention des chutes dans les gestes du quotidien
- Coordination pluridisciplinaire et communication professionnelle pour une meilleure prévention
- Élaboration de conduites à tenir adaptées en situation de risque ou syndrome post chute

#### Module 4 : Prendre soin de soi pour mieux accompagner

- Principes relationnels, posturaux et fonctionnels à adopter dans l'accompagnement
- Préservation de l'intégrité physique du professionnel
- Ajuster sa posture pour assurer sécurité, efficacité et confort pour soi et la personne aidée

#### Module 5 : Pratiques professionnelles autour de la mobilisation et de la verticalité

- Mises en situation : transferts, mobilisations, aide à la marche et au relever de chute
- Exercices pratiques favorisant la mobilisation en douceur, le maintien des capacités et le maintien de la verticalité.
- Retours d'expérience et construction de plans d'action personnalisés

### **MODALITES PEDAGOGIQUES**

- Apports théoriques et informatifs
- Nombreuses mises en situation pratique, observation et analyse
- Simulateur de vieillissement
- Animation participative et interactive
- Prise en compte des expériences et situations concrètes rencontrées par les participants
- Remise d'un livret pédagogique

**Merci d'apporter coussin, plaid et prévoir une tenue adaptée pour la pratique**

La durée et le contenu de cette formation sont personnalisables en fonction de vos besoins