

Eveil et jeux corporels pour les personnes âgées

PUBLIC

Tout professionnel du soin ou de l'accompagnement

PREREQUIS

Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 personnes maximum

DUREE

2 jours soit 14 heures

INTERVENANTE

Maitrise STAPS, Brevet d'état EGDA, et professeure Qi Gong et Taiji Quan

MODALITES PRATIQUES

- . Formation en présentiel
- . Intra et inter établissement
- . Prochaine session
3, 26 juin 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

L'activité corporelle contribue au bien-être physique, mental et psychique. Elle peut se poursuivre lors du vieillissement en l'adaptant au contexte et aux capacités de la personne. Ce programme s'adresse à des professionnels du soin ou de l'accompagnement pour une intervention ponctuelle ou une animation flash où peuvent se conjuguer plaisir et sécurité.

OBJECTIFS

Le stagiaire sera capable de ...

- Comprendre les bienfaits de l'éveil corporel chez les seniors
- Identifier et utiliser du matériel support
- Animer de manière sécuritaire une séance simple d'éveil ou de jeux corporels
- Intégrer ces pratiques dans le quotidien professionnel sans matériel coûteux

PROGRAMME

Module 1 : Vieillir implique-t-il ne plus bouger ?

- Le vieillissement et les changements corporels : altération des capacités sensorielles, motrices et cognitives, de la perception de soi
- Développer une vision capacitaire de la personne âgée : observer, s'appuyer sur les capacités existantes, suggérer, adapter, valider
- Les bienfaits cognitifs, psychologiques, relationnels de l'éveil corporel : une prévention douce et accessible
- Sécurité : contre-indications, points de vigilance
- Environnement : mobilier, espace, matériel simple
- Posture de l'animateur : bienveillance, valorisation, encouragement

Module 2 : Principes de base

- Environnement : mobilier, espace, musique, le matériel support
- Posture de l'accompagnant : bienveillance, valorisation, encouragement
- Adaptation aux divers publics, en fauteuil, autonomes, désorientés, en individuel ou en groupe
- Précautions et points vigilance
- Le pourquoi et le pour quoi d'une séance

Module 3 : Ateliers pratiques : éveil corporel doux

- Échauffements assis ou debout, automassages
- Respiration, mobilisation articulaire, étirement, coordination
- Jeux simples : co-construction d'enchaînements, de parcours, autour des sens
- Petites histoires corporelles (exemple : voyage imaginaire)
- Pratique avec la musique, les objets du quotidien, les gestes du quotidien

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Nombreuses mises en situation pratique
- Co-construction par les stagiaires eux-mêmes
- Analyse des postures, de la dynamique de groupe, du langage corporel et retours bienveillants
- Animation participative et interactive
- Echange et analyse des pratiques
- Apports théoriques et informatifs
- Prise en compte des expériences et des situations concrètes rencontrées par les participants
- Matériel support de séances d'éveil
- Remise d'un support pédagogique

**Merci de prévoir une tenue adaptée pour la pratique,
un tapis de sol et des chaussettes chaudes.**

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