RHÔNE
Axe : n/c

# Animation : ateliers de gymnastique douce

## Contexte

Redonner vie au corps d'une personne âgée, par le mouvement, c'est l'inscrire dans une démarche bientraitante volontaire de soin, d'autonomie et de confiance en soi... Sous sa forme « douce », la gymnastique est à la base des pratiques de prévention chez la personne âgée : risque de chute, dénutrition, perte de force musculaire, isolement social, dépression... La gymnastique douce a un effet sur l'autonomie et la qualité de vie des résidents dans les structures sanitaires et médico-sociales. Cette formation donne aux professionnels prenant en charge des personnes âgées les éléments nécessaires aux choix des techniques les plus adaptées.

## Objectifs

- Apprendre à travailler en lien avec les professionnels connaissant les capacités et les limites des patients/résidents (kinésithérapeute, psychomotricien, ergothérapeute, IDE, éducateur sportif...)
- Construire un atelier de gymnastique douce, animer, évaluer, utiliser les ressources internes
- Prévoir d'organiser la mise en valeur des réalisations des ateliers

## Renseignements complémentaires

**Contact :** Pôle formation - rhone.formation@anfh.fr

## Programme

**Temps 1**

- Apprendre à travailler en lien avec les professionnels connaissant les capacités et les limites des patients/résidents (kinésithérapeute, psychomotricien, ergothérapeute, IDE, éducateur sportif...)
- Comment définir notre place et le rôle de chacun ?
- Comment communiquer efficacement avec les professionnels connaissant les capacités et les limites des patients/résidents (kinésithérapeute, psychomotricien,ergothérapeute, IDE, éducateur sportif...) ?
- L'intelligence collective au service du résident et de tous
- Renforcer son rôle d'équipier dans une prise de décision partagée
- Communiquer sereinement

**Temps 2**

- Les conséquences physiques et biologiques du vieillissement

- Les effets du vieillissement sur les capacités motrices et physiques Les conséquences du vieillissement sur la perception du schéma corporel
- Acquérir les bases sur l’anatomie fonctionnelle
- Les objectifs des activités de gymnastique douce
- Principe de fonctionnement d’un atelier
- Les types d’exercices proposés
- L’élaboration et l’animation d’ateliers de gymnastique douce basés sur des principes clairs et partagés avec les professionnels connaissant les capacités et les limites des patients/résidents
- L’organisation de l’atelier et précautions

**Temps 3**

- Les éléments permettant de mettre en valeur les ateliers et de favoriser la pérennité des ateliers
- Favoriser le partage entre résidents et toute l’équipe
- Élaborer un calendrier d’animations « gymnastique douce » ouvert et visible et ouvert à tous
- Organiser la logistique d’une animation avec des partenaires ou collaborateurs
- Communiquer avec les familles de façon large et pertinente sur les bénéfices

**Public**
**Animateurs et tous professionnels ayant développé une appétence pour l’organisation d’activités d’animation et souhaitant assister le professionnel qualifié à l’animation**

**Exercice**
**2026**

**Nature**
**AFR**

**Organisé par**
**CEDRE EVOLUTION SANTE**

**Durée**
**14 heures**

**Typologie**
**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**