

# Parcours animation - M2 : 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 », elle 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

## Programme

---

Objectif 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

Objectif 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 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

Objectif 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 façon large et pertinente sur les bénéfices

**Public**

**Animateurs et tout professionnel ayant développé une appétence pour l'organisation d'activités d'animation et souhaitant assister le professionnel qualifié à l'animation.**

**Exercice**

**2026**

**Code de formation**

**55AFR**

**Nature**

**AFR**

**Organisé par**

**RESEAU CEDRE SANTE**

**Durée**

**14 heures**

**Typologie**

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

**Date et lieu****GROUPE 1**

**Du 16 mars au 17 mars 2026**

DATES : 16+17/03/26 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/01/2026

LIEU : HÔTEL LE MOULIN DES GARDELLES - ESPACE MOZAC - 21 RUE GARDELLES 63200 MALAUZAT