



Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions de formation

FORMATION INTER-ENTREPRISE

Public

Groupe de 10-12 personnes
Equipe soignante (Cadre, infirmier, aide soignant,...)

Pré-requis

Aucun pré-requis

Moyens pédagogiques d'encadrement

Enseignant.e APAS
(Master STAPS)

Durée

7 heures

Dates et lieux

Brest 10/11/2023
Rennes 13/10/2023
Lorient 05/12/2023
Accessibilité PMR

Délais de mise en place

3 mois

Contact

Fabrice LE PORT
Directeur Enseignant APAS
fleport@defisantenutrition.fr
02 98 43 99 17
06.63.51.60.80

Gratuit

Financement
par l'ARS
Bretagne

Défi santé nutrition

ars
Agence Régionale de Santé
Bretagne

Accompagnement de l'activité physique des personnes âgées en EHPAD

Objectifs pédagogiques

- ☀ Comprendre les bienfaits du maintien de l'Activité Physique tout au long de sa vie.
- ☀ Les recommandations sport santé (endurance, force, assouplissement, coordination, travail de l'équilibre et prévention des chutes)
- ☀ Etre capable d'évaluer la condition physique d'une personne à partir de tests simples (hand grip, Tinetti, stand up test, TM6...)
- ☀ Comprendre les effets du vieillissement, Sensibiliser et former à la prévention des chutes : quelles activités proposer aux personnes de façon sécurisée et adaptée ?
- ☀ Prévenir les TMS pour les professionnels et également pour les résidents

Compétences visées

- ☀ Mettre en place les conditions optimales d'accueil des pratiquants seniors
- ☀ Fixer des objectifs réalisables et adaptés à atteindre dans un projet sportif personnalisé
- ☀ Mettre en place un programme éducatif Sport-Santé composées de séances d'APS RASP visant l'autonomie et l'intégration de la personne dans le groupe de pratiquants, l'amélioration de sa qualité de vie et l'adoption d'un mode de vie actif pérenne
- ☀ Evaluer l'impact des séances sur le bien être des résidents en EHPAD

Programme

- ☀ Matin : culture sport santé + séance type (échauffements - cœurs de séance - retour au calme) spécificité du vieillissement et adaptation des exercices
- ☀ Après-midi : Mise en place de séances RASP (Régulières, Adaptées, Sécurisées et Progressives) avec et sans matériel

Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques (exercices, mises en situation, échanges, discussion). La formation prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes de la pratique quotidienne.

Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats

- ☀ Feuilles d'émargement
- ☀ Evaluation écrite type QCM en fin de deuxième journée

Modalités d'évaluation et de validation :

- ☀ Questionnaire d'évaluation initial.
 - ☀ Questionnaire d'évaluation final.
 - ☀ Attestation de stage pour chaque participant.
- ✓ 90% des stagiaires sont satisfaits de la formation*