

# Animer un atelier d'entretien musculaire

## Objectifs

### Compétences ciblées :

- Mettre en place des ateliers d'entretien musculaire

### Aptitudes :

- Construire l'activité
- Animer et organiser des séances d'entretien physique et sensoriel auprès des personnes fragilisées ou déficientes
- Identifier les capacités motrices et cognitives des personnes, selon leur âge et selon leur pathologie.
- Mettre en oeuvre des exercices physiques d'assouplissement, de renforcement musculaire, d'équilibre et de coordination.

## Les plus de ce programme

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- Évaluation des acquis à l'entrée et en fin de formation, via une grille de positionnement

### Modalités pédagogiques :

- Exercices pratiques, dans le respect des capacités de chacun
- Apports théoriques

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

## Le fonctionnement du corps humain: ressources et limites

- Les possibilités articulaires et l'activité musculaire
- Les spécificités de la personne âgée
- Le respect du schéma moteur naturel
- La conscience des appuis du corps
- La recherche de l'équilibre physique
- La pratique du souffle pour libérer l'énergie
- Les stimulations par le mouvement

## Construire et mettre en place l'activité

- La construction des séances et les contenus
- Comment mener l'activité et la faire évoluer
- L'organisation des cycles d'activité selon les niveaux
- Identifier et repérer les bienfaits et limites des exercices
- Création de son projet d'activité en lien avec son lieu de pratique

## Des exercices physiques pour tous

- Exercices à pratiquer assis sur chaise et / ou en position debout
- Jeux corporels à réaliser en binôme et / ou en groupe

## Des exercices de relaxation

- Relaxation active et relaxation passive: respiration, détente par le toucher
- Exercices à pratiquer assis sur chaise et / ou allongé sur tapis

## Préparation d'une séance de type

- Définition des objectifs
- Contenu de la séance
- Animation d'une séance
- Énoncé des consignes
- Accompagnement
- Observation
- Adaptation

## Public

Cette formation s'adresse aux collaborateurs qui travaillent auprès de personnes âgées: animateurs, AMP, AS, ASH, IDEC... Aucun prérequis

## Durée

1 jour