

Animer des séances de gym douce, d'éveil corporel pour personnes âgées et /ou personnes déficientes

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 1301376F — Mise à jour : 7 janvier 2026

Organisme responsable : CCI35 - Faculté des métiers - Site de Bruz Ker Lann

Contenu

Objectifs

Permettre aux professionnels travaillant auprès de personnes âgées, de personnes fragilisées ou déficientes d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques nécessaires à l'animation de séances de gymnastique douce et d'éveil corporel. Le but est de savoir apporter du bien-être et de la détente à la personne au travers du plaisir que lui procure l'activité physique dans laquelle elle est impliquée.

Objectifs pédagogiques : Donner du sens à l'animation auprès des personnes âgées ou déficientes. Connaître les capacités et les limites corporelles de la personne âgée et élaborer un programme évolutif de séances de soin par le mouvement. Construire une dynamique de groupe en respectant les capacités individuelles des personnes. Enrichir sa propre expérience corporelle pour développer chez l'autre le plaisir de bouger.

Programme

Jour 1

Donner du sens à l'animation auprès des personnes âgées ou déficientes

Les principes à véhiculer dans les ateliers d'éveil corporel

Jour 2

Les enjeux de la relation dans l'accompagnement

Notions de biomécanique

Apprentissage du DO-IN

Méthodologie de construction de séance type

Plan de construction de séance type

Jour 3

Biomécanique respiratoire

Elaborer un programme évolutif de séance

Jour 4

Approfondir les différents outils psychocorporels

Mise en pratique d'envergure

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2166335	Présentiel	Bruz	31/12/2025	30/12/2026

Source : GREF Bretagne #1301376F