

Objectifs

Proposer une activité corporelle adaptée aux limitations classiques des seniors en forme et en mobilité réduite.

Public Visé

Professionnel de santé ou de la forme (éducateur sportif, APA, coach, professeur de yoga, pliates ou danse)

Pré Requis

Avoir suivi la formation "APOR de Gasquet" (ou une formation avec les bases de Gasquet) et être titulaire d'un diplôme de professionnel de santé ou de la forme (éducateur sportif, APA, coach, professeur de danse ou de yoga)

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Connaitre les problématiques et limitations physiques des seniors
Proposer une pratique motivante, sécuritaire et adaptée aux seniors, des plus mobiles au moins mobiles
Adapter les exercices et postures aux limitations physiques des seniors (notamment articulaires: hanche, genou, épaule...)
Utiliser l'activité physique pour favoriser le lien social et le psychique des seniors
Enseigner des postures antalgiques et permettant de stimuler les fonctions vitales : circulation, respiration, transit, mobilité, équilibre

Méthodes pédagogiques

Exercices pratiques au tapis et apports théoriques et informatifs

Parcours pédagogique

Jour 1

Matinée 1

- Rappel des problématiques et limitations physiques des seniors (arthrose, ostéoporose, prothèses, problème spécifique de périnée, Hyper tension, Parkinson, diabète, surdité).
- Rappel des fondamentaux de Gasquet : placement, posture et respiration et application spécifique au public senior:
 - Respiration: permettre la mobilité diaphragmatique.
 - lutter contre la gravité : Importance sur le redressement, ouverture thoracique
 - Le périnée : pratiques adaptées.

Après-midi 1

- Adaptation des postures de base : posture assise sur chaise et au sol, 4 pattes et décubitus dorsal, latéral et ventral, posture debout (aménagement pour des pratiques sans douleur : principe de dé-coaptation, de décompression).
- Postures antalgiques.

Jour 2

Matinée 2

- Yoga adapté senior sur chaise :
 - Flexion et extension
 - Torsions
 - Postures debout avec appui chaise ou assis (ex : demi-fente, guerrier, équilibre...)

Après-midi 2

- Yoga adapté senior sur chaise : (suite)
 - Postures debout avec appui chaise ou assis - suite
 - Postures couchées avec appui chaise (demi pont etc)
 - Petits enchainements
 - Travail en imaginaire

Jour 3

Matinée 3

- Entretien de la musculature générale avec utilisation de matériel : chaise, gros et petit ballon, contre un mur, avec bâtons, élastiques, sangles...
- Equilibre, mémorisation et coordination.

Après-midi 3

- Mobilité et renforcement adaptés en position coucher (lit, canapé).
- Synthèse.

Moyens pédagogiques

Supports téléchargeables (photo et texte)

Qualification Intervenant-e-s

APOR B DE GASQUET - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 11753318575

Professionnel de santé ou de la forme

Méthodes et modalités d'évaluation

Mise en situation et tests pratiques au tapis

Modalités d'accessibilité handicap

Nous sommes sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap. Les stages proposés sont tous à base de pratique corporelle au tapis ou sur ballon. Nous consulter afin de vérifier de la faisabilité de la formation au regard du handicap ou nous faire part de besoins spécifiques.



Durée

21.00 Heures **3** Jours

Effectif

De 6 à 16 Personnes



Tarifs (net de taxes)

Inter (Par personne) : **640.00 €**



Contactez-nous !

Laure Pistre
Directrice

Tél. : 0143202120

Mail : contact@degasquet.com