

FORMATION SPORT-SANTÉ SPÉCIALITÉ "SENIORS ACTIFS"

PHYSICARE
by Christa Boston

Effectif : 6 pers. minimum - 12
pers. maximum

Formation en collaboration avec la SF2S



OBJECTIFS



- Développer les compétences des E3S souhaitant proposer une offre d'APS à destination des seniors autonomes
- Connaître les publics seniors – Besoins et attentes
- Connaître l'environnement des publics seniors (institutions, professionnels)
- Être capable de mettre en place un cycle éducatif Sport-Santé adapté aux besoins des publics seniors
- Être capable de suivre et évaluer ses activités Seniors actifs et ses pratiques pédagogiques

CONTENU*



- Profils, besoins et attentes des publics seniors
- L'environnement des publics seniors
- Les outils d'auto-évaluation de bonnes pratiques
- Analyses de pratiques
- Apport de connaissances : Effets physiologiques, biomécaniques et psychologique du vieillissement
- Élaboration d'une activité physique et sportive adaptée au public cible
- Projet seniors actifs dans l'environnement institutionnel et partenarial
- L'animation d'une activité Senior actif

*Pour le programme détaillé, voir la fiche programme accompagnant ce document.

MÉTHODE & MOYENS PÉDAGOGIQUES



- Conférences en ligne
- Exposés en présentiel
- Ateliers de manipulations
- Pratique en situations réelles avec public senior
- Ressources multimédia

PROFILS INTERVENANTS



- Médecins, médecins du sport, chefs de projets, ingénieurs APSA, référents public senior et sport-santé, cadres supérieurs et techniques INSEP...



PUBLIC

Éducateurs sportifs et tous professionnels de santé répondant au pré-requis



PRÉ-REQUIS

Être E3S niveau 1 ou équivalent



DURÉE

28h soit 4 jours :
- 12h à distance
- 16h en présentiel



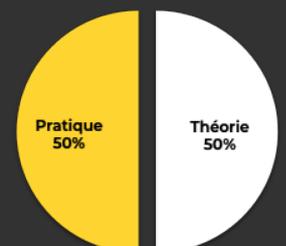
ÉVALUATION

Conception d'un projet d'APA pour senior + mise en situation avec public senior



VALIDATION

Remise d'une attestation de fin de formation



Scannez-moi !

PROGRAMME DÉTAILLÉ

CONCEPTS, DÉFINITIONS ET PRATIQUES DES SENIORS

Tour de table et présentation de la formation
Caractéristiques du public senior
Publics seniors et enjeux de prévention
Définition et concepts de vieillissement réussi
Les pratiques d'APS chez les seniors : des profils et des besoins variés

ACTEURS ET ACTIONS DE PRÉVENTION

L'écosystème médico-social du vieillissement (acteurs professionnels et institutionnels)
Les outils d'évaluation de la fragilité chez les publics seniors
Les actions de préventions seniors
Le cas particulier des aidants

PRÉVENIR LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT / LES APS

Les effets physiologiques et bénéfiques des APS
Les effets biomécaniques et bénéfiques des APS
Les effets psychologiques et bénéfiques des APS
Les effets des maladies dégénératives dépistées précocement et bénéfiques des APS

APPROCHE METHODOLOGIQUE ET TECHNIQUE

Cibler les objectifs de son activité en fonction du public senior
Évaluer les paramètres de la condition physique en fonction du public senior ciblé
Programmer ses activités en fonction des paramètres de la condition physique ciblés
Adopter la bonne posture et une pédagogie différenciée adaptée au public senior ciblé
Utiliser les outils pertinents de suivi et d'évaluation des activités proposées
Exemples de programmes seniors

APPROCHE PRATIQUE

Conception d'un programme en fonction d'un public senior cible
Sur la base des apports de connaissance et d'une fiche-type, chaque éducateur travaille sur un programme d'APS senior qu'il présente en présentiel pour en discuter collectivement
Conception d'une séquence d'activité senior
Préparation en groupe d'une séquence d'activité de 45 minutes à proposer au public senior, puis mise en place avec des pratiquants seniors

DÉVELOPPER SON PROJET SÉNIORS ACTIFS

Sur la base des projets présentés par les E3S, orientation des stagiaires vers les bons professionnels, dans les bonnes structures pour le développement de partenariats en proximité