

Sport et vieillissement

Vieillir en bonne santé



Visées professionnelles

On l'a vu avec le confinement, **le vieillissement n'est pas une maladie.**

Le fléau c'est l'inactivité, nos connexions synaptiques se défont et c'est l'accélération du vieillissement : isolement social, perte musculaire, essoufflement, prise de poids, perte de mémoire... spirale négative !

Ces processus rendent incontournable une **vie active constante** du corps et de l'esprit.

Vieillir c'est inutile !

Ce stage vise à **mettre en place un programme de sport, adapté pour les Seniors.**

Personnes concernées et prérequis

Tout acteur du secteur intéressé par les pratiques corporelles de dynamisation, de maintien des acquis, et de prévention du vieillissement. Pas de prérequis



Objectifs opérationnels

- Identifier les mécanismes du stress oxydatif sur le vieillissement dans chaque composante : épigénétique, diététique, émotionnelle, physiologique, mécanique, mentale, sociale, psychologique...
- Utiliser les 3 familles d'activités préconisées et propices à la prévention du vieillissement.
- Disposer des outils pour mettre en place en établissement, 1 heure/jour d'activités ludiques et adaptées.



Contenu

Méthodologique : Savoir choisir avec pertinence les activités, les objectifs et les moyens à mettre en place

- Évaluer de la condition physique et tests de terrain adaptés aux Seniors.
- Concevoir et animer une activité : Les règles de l'art et les 3 principes éthiques d'une séance.
- Devenir l'instigateur d'activités dynamisantes et adaptées pour les personnes vieillissantes.

Théorique : comprendre les liens entre Activité Physique et Santé

- Stress oxydatif : en comprendre les causes (alimentation, hydratation, stress, sédentarité, récupération...).
- Principes d'entraînement et de réadaptation à l'effort.

Pratiques : Découvrir et pratiquer les 3 familles d'activités (et en fonction des opportunités)

- **Cardio-Respiratoires** : Cardio-training, Marche, Marche nordique, Canirando, Longecote, VTT....
- **Flexibilité** : Stretching, Respirologie, Atelier Équilibre, Yoga, Tai-chi, méditation, atelier aquatique...
- **Tonicité** : Posturologie, Pilates, Renforcement musculaire, Trampoline, Circuit Training...

Élaboration d'un plan d'action en lien avec la situation de travail du stagiaire.

- 2 h en classe virtuelle post-stage : analyse des pratiques et point sur la mise en œuvre du plan d'actions.
- 1 heure d'accompagnement individuel en Visio pour faire le point sur sa pratique.

Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats

- Les stagiaires sont **mis en situation d'apprenants**, pour découvrir les spécificités de certaines activités.
- Études de cas réels, et mise en place d'un projet d'activités, adapté à chaque cas.
- Chaque stagiaire est invité à créer ou redéfinir un de ses projets d'activités.
- Supervision post stage pour accompagner l'apprenant dans le déroulement de son parcours en distanciel.



Animation

Olivier BENOIT, Master APS, DU management médico-social, Coach et formateur ACTIF depuis 1994.

Intervenants experts possibles :

Dr Claude MARBLE, Médecin du sport et/ou Pierre Jean Van den HOUDT, Ostéopathe.

Les + de la formation

La découverte d'activités innovantes pour les Seniors,

Des outils simples de mise en place d'activités pérennes !

Une analyse de la pratique en distanciel pour renforcer le transfert des apprentissages.

