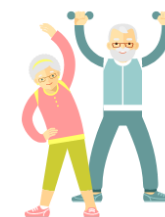




Formation « Activités physiques & seniors : maintien de l'autonomie et prévention des chutes » – 14 heures

Référentiel de formation



FORMATION

Activités physiques & seniors : maintien de l'autonomie et prévention des chutes

Niveau général visé par la formation

Module de développement de compétences pour les encadrants sportifs, permettant notamment de développer l'activité physique et sportive à destination des séniors

« Chaque année, 2 millions de chutes de personnes âgées de plus de 65 ans sont responsables de 10 000 décès, et de plus de 130 000 hospitalisations ». Pour répondre à ce fléau, le ministère en charge de l'autonomie, à travers son plan antichute des personnes âgées publié en février 2022, a identifié 4 axes d'action. L'axe 4 positionne l'activité physique comme la meilleure arme antichute ».

Public visé & prérequis

Educateurs.rices sportifs.ves titulaires d'un diplôme fédéral ou d'un diplôme inscrit au RNCP (CQP, TFP) d'une fédération sportive agréée disposant d'une certification fédérale « sport sur prescription médicale » reconnue sur arrêté interministériel ou titulaires d'un diplôme d'Etat délivré par une fédération sportive agréée ou par les établissements publics.

Le nombre de participants par session de formation n'excédera pas 10 pour assurer la qualité pédagogique des mises en situation.

Une priorité sera donc donnée aux personnes ayant déjà suivi une formation Sport-santé/sport sur prescription médicale et ayant un projet de développement de la pratique sportive à destination des séniors.

Objectifs de formation / compétences visées

La formation vise la compétence suivante :

1. Mettre en œuvre un programme d'activités physiques sécurisé et adapté aux capacités des séniors visant à maintenir leur autonomie et à prévenir les risques de chutes.

Organisation de la formation

14 heures de formation réparties comme suit :

Compétence	Objectifs pédagogiques	Contenus non exhaustifs	Durée	Profils des intervenants
1.	Identifier les caractéristiques très générales des pathologies liées au vieillissement	Notions médicales sur les états physiologiques et maladies liées au vieillissement Troubles psychologiques des personnes âgées liés notamment à l'isolement, à la dépendance... Risques et complications les plus fréquentes Identification des profils types de chuteurs	3 heures	Médecin/gériatre Infirmier.ière, cadre de santé en gériatrie Kinésithérapeute
	Prendre en compte les caractéristiques de l'état de santé dans la mise en place et l'animation d'activités physiques adaptées	Prise en compte de la singularité de la personne âgée dans la mise en place d'un programme d'activités physiques adaptées Recommandations d'activités physiques associées à l'avancée en âge dans une optique de maintien de l'autonomie	11 heures	Activités physiques et seniors vivant à domicile : EPGV, sport pour tous Activités physiques et seniors vivant en établissement : éducateur.rice APA
	Animer une séance d'activité physique à destination des seniors	Adaptation de l'activité physique pour permettre une pratique en toute sécurité Mise en place de conseils simples pour permettre aux seniors de pratiquer en autonomie une activité physique en utilisant leur environnement quotidien Maintien de la motivation Réaction en cas de chutes – apprendre à se relever seul.e en cas de chute		
	Agir en cas de chutes lors d'une activité physique			

		Règles de sécurité Préparation, animation d'une séquence d'activité physique		
--	--	---	--	--

Total : 14 heures de formation

Modalités pédagogiques

La formation alternera des temps théoriques avec des temps de travail individuel ou collectif.

Les participants seront mis en situation d'encadrement avec du public séniors. Un temps de préparation est prévu dans le programme.

Evaluation

Chaque participant, pour valider la formation devra participer à l'ensemble de la formation.

L'évaluation des acquis des participants se fera au fil de la formation à travers des interrogations formatives ponctuelles et à travers l'encadrement d'une séquence d'activité physique adaptée.

Allègement de formation & délai d'accès

Il n'y a pas d'allègement prévu pour cette formation.

Délai d'accès à la formation jusqu'à 1 semaine avant le début de la formation en fonction du nombre d'inscrits.

Accessibilité

Pour toute question liée à l'accessibilité, il est indispensable de contacter la référente handicap du pôle formation du CROS CVL : Marie-Anne Tourault : formation.cvl@franceolympique.com

Des solutions seront envisagées collectivement entre l'organisme de formation et le stagiaire concerné.e.

Contact formation

Sébastien Nourry, SebastienNourry@franceolympique.com ou 06.12.74.94.13

Marie-Anne Tourault, formation.cvl@franceolympique.com ou 06.09.21.54.29