

## Accompagner les activités physiques et sportives des séniors

### DUREE 131 heures

- Synchrone présentiel ou distanciel : 94 heures
- Asynchrone (e-learning) : 37 heures

**FORMATEURS :** Delphine Boegli, Sébastien Simonek, Nathalie Fauvre, Céline Cotin, ...

### PRÉ REQUIS :

Toute personne en exercice et qui souhaite orienter ses pratiques à l'accompagnement des séniors disposant d'au moins l'une des qualifications suivantes :

- Être diplômé dans une spécialité physique et sportive dans les métiers de la forme : les animateurs / coach sportifs, les éducateurs sportifs
- Être masseurs-kinésithérapeutes DE

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Construire un programme d'activité physique adaptée en lien avec les besoins du public senior.
- ✓ Mettre en œuvre des pratiques corporelles adaptées visant le bien-être, la mobilité et la prévention des chutes.
- ✓ Adapter les postures, les consignes et les rythmes en fonction des limitations et des objectifs de progression.
- ✓ Accompagner les participants dans une logique de prévention globale intégrant mouvement, respiration, récupération et nutrition.
- ✓ S'inscrire dans une logique de coordination interprofessionnelle avec les acteurs du sport-santé, du soin ou de l'institutionnel.

### PROGRAMME

Bilan initial de formation – auto-positionnement pour évaluer la motivation et les acquis initiaux

#### Pratique du Pilates adaptée aux séniors [44h] :

- ✓ 28h – Mat 1 : les référentiels du Pilates et les mouvements fondamentaux
- ✓ 16h – Pilates adapté aux séniors : mouvements avec ou sans petit matériel avec adaptation dans le but d'une prévention des chutes, respiration, travail sur les déséquilibres, adaptation aux pathologies (ostéoporose, sarcopénie).

#### Pratique du Yoga adaptée aux séniors [56h] :

- ✓ 14h – Les principes fondamentaux du Yoga
- ✓ 28h – Construction de séances de yoga progressives, respiration adaptée, correction posturale verbale, visuelle et tactile, ajustement selon les limitations fonctionnelles

SAS LEADERFIT, 10 rue Anne de Bretagne 37700 La Ville aux Dames  
+33 (0)2 47 52 66 01 – [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

RCS Tours 423 277 565 SIRET 423 277 565 000 85 NAF 8559A

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353 du Code du Travail - © 2021 Leaderfit®. Le contenu de ce document ne peut être copié, distribué ou diffusé, en partie ou en totalité, sans l'accord préalable de Leaderfit®.

## Accompagner les activités physiques et sportives des séniors

- ✓ 14h – Yoga adapté aux séniors

**Stretching et mobilité [7h]** : techniques actives et passives, chaînes musculaires, échauffement et récupération, panel d'étirements et leurs adaptations pour les publics séniors.

**Relaxation [7h]** : protocole sensoriel, gestion émotionnelle, stimulation des 5 sens, relaxation guidée et scénarisation adaptés aux séniors.

**Accompagnement nutritionnel [14h]** : vieillissement et espérance de vie, équilibre alimentaire du senior (anti-âge, perte de poids, santé) et coaching du senior.

**Accompagnement personnalisé [3h]** : accompagnement pédagogique filé tout au long du parcours de formation.

### MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

**Approche pédagogique** : La formation est au format hybride et alterne une série de format en distanciel asynchrone (e-learning), distanciel synchrone (visioconférence) et présentiel.

#### Moyens pédagogiques :

- Le e-learning s'effectue via la plateforme e-learning de Leaderfit (Moodle) : elle se compose d'un parcours pédagogique interactif où le stagiaire dispose d'un manuel de formation (schémas et photographies illustrées), d'apports théoriques ainsi que des exercices appliqués qui permettent de vérifier les compétences acquises.
- En fonction de la formule choisie, les temps synchrones de formation peuvent se dérouler en présentiel ou en distanciel. La formation en présentiel se déroule dans l'une des salles de formation de Leaderfit, équipée du matériel nécessaire tandis que la formation en distanciel se déroule via la plateforme de visioconférence de Leaderfit.

### L'EVALUATION DE FIN DE FORMATION :

Chaque module de formation est suivi d'une évaluation de fin de formation au sein de laquelle le stagiaire est évalué sur son acquisition des compétences opérationnelles visées par le module dans le cadre de la formation.

A l'issue de la formation, et si le candidat a validé l'ensemble des modules, Leaderfit lui remet une attestation de fin de formation.