



FORMATION STIMULATION PHYSIQUE À DOMICILE



AGRICULTURE

BÂTIMENT
TRAVAUX PUBLICS,
PERFORMANCE
ÉNERGETIQUE

INDUSTRIE

SANTÉ / SOCIAL

TERTIAIRE

HOTELLERIE
RESTAURATION
TOURISME

FORMATIONS
GÉNÉRALES, SOCLE
/ CLÉA

ACCOMPAGNEMENT ET
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

PRÉVENTION /
SÉCURITÉ

TRANSPORT /
LOGISTIQUE

NUMÉRIQUE /
AUDIOVISUEL

LIEU DE LA FORMATION

DÉPARTEMENT 33

PUBLIC CONCERNÉ

Personnels du secteur santé-
social

PRÉ-REQUIS

aucun

DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

14h réparties sur 2 journées
Calendrier sur demande

OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation stimulation physique à domicile a pour objectif de :

- Consolider les connaissances sur les conséquences fonctionnelles du vieillissement et les mécanismes de chutes
- Savoir déterminer et repérer les facteurs intrinsèques et extrinsèques de risques de chute et savoir repérer les personnes fragiles et à risques
- Présenter les bénéfices d'une activité physique régulière chez les personnes âgées
- Acquérir des outils favorisant l'autonomie des personnes dans leur vie quotidienne et lutter contre la sédentarité

CONTENU DE LA FORMATION

La formation Stimulation physique à domicile sera organisée autour de 3 axes :

Le vieillissement des personnes âgées : conséquences fonctionnelles et repère des facteurs de risques

Le vieillissement et ses risques

1. Vieillesse des systèmes fonctionnels impliqués dans l'équilibre et dans la marche
2. Place et rôle de la dénutrition dans la diminution des capacités physiques
3. Sédentarité et facteurs de risque de la chute : causes et conséquences

Repérer les personnes à risques

Identification des facteurs de la chute (profil du chuteur, médicaments, sommeil, dénutrition...)

Le syndrome post-chute :

Qu'est-ce que c'est, comment réagir, quelles conséquences ?

L'activité physique et ses effets sur la santé des personnes âgées ou en situation de handicap

- Sport / Activité Physique (AP) au quotidien : comparaison et types d'activités possibles
- AP / APA-S (Activité Physique Adaptée Santé) : différences et recommandations

La formation stimulation physique en pratique : identifier des activités physiques adaptées

- Se mettre à la place d'une personne âgée pour mieux identifier les axes d'amélioration dans ses mouvements
- Quelle(s) activité(s) physique(s) proposer en fonction des profils et des conditions
- Initier un changement de comportement : comment relayer un nouveau mouvement au quotidien ? Quels sont les leviers motivationnels pour permettre une pratique régulière
- Comment rendre le pratiquant acteur de sa santé physique par son autonomisation dans la pratique

VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Hélène MIHIÈRE
Conseillère en Formation
continue
helene.mihiere@greta-cfa-
aquitaine.fr
06 71 70 71 08

Carine LEGRAND
Assistante Commerciale
carine.legrand@greta-cfa-
aquitaine.fr
05.56.04.65.30
06.10.01.82.23



FORMATION STIMULATION PHYSIQUE À DOMICILE



AGRICULTURE

BÂTIMENT
TRAVAUX PUBLICS,
PERFORMANCE
ÉNERGÉTIQUE

INDUSTRIE

SANTÉ / SOCIAL

TERTIAIRE

HOTELLERIE
RESTAURATION
TOURISME

FORMATIONS
GÉNÉRALES, SOCLE
/ CLEA

ACCOMPAGNEMENT ET
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

PRÉVENTION /
SÉCURITÉ

TRANSPORT /
LOGISTIQUE

NUMÉRIQUE /
AUDIOVISUEL

CONDITIONS DE FORMATION

Formation de 14 h pour un groupe de 6 à 14 personnes maximum
Notre démarche de formation est fondée sur :

- des apports théoriques visant à une compréhension des concepts et permettant une réflexion collective et individuelle des participants
- l'échange à partir des travaux des participants sur le temps de formation
- supports de formation : ils sont variés en fonction des objectifs de la journée : vidéos, articles, etc..

MODALITÉS D'ÉVALUATION

évaluation continue tout au long de la formation par l'intervenant
attestation des acquis de formation

VOS CONSEILLERS DES AGENCES DE GIRONDE

Hélène MIHIÈRE
Conseillère en Formation
continue
helene.mihiere@greta-cfa-
aquitaine.fr
06 71 70 71 08

Carine LEGRAND
Assistante Commerciale
carine.legrand@greta-cfa-
aquitaine.fr
05.56.04.65.30
06.10.01.82.23