Activité physique et séniors : un jeu d'acteurs

5 / 6 février et 20 / 21 mars 2018

Contexte de la formation

Cette formation s'inscrit dans le cadre du Plan régional sport santé bien-être (PRSSBE) des Pays de la Loire et des réflexions menées par les membres du groupe de travail « Seniors » piloté par le CREPS des Pays de la Loire et composé de professionnels du Gérontopôle des Pays de la Loire (médecin et chargée de mission formation), du Conseil départemental 44 (médecins et chargé de projets sport), du Comité départemental EPGV (formatrice), de la Mutualité française des Pays de la Loire (chargé de projet) et de la SRAE Nutrition (directrice).

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé ne sont plus à démontrer. Chez la personne sénior, la lutte contre la sédentarité et l'inactivité physique doit permettre de préserver la santé et prévenir la perte d'autonomie, tout en favorisant le lien social. Développer l'offre d'activités physiques est incontournable mais insuffisant, encore faut-il que la promotion de cette offre soit relayée auprès des séniors par les différents acteurs capables de les motiver et les accompagner.

Cette formation intersectorielle veut placer les séniors au centre d'un réseau d'acteurs susceptibles de collaborer pour les motiver, les inciter à s'inscrire dans une activité physique régulière et pérenne.

Les objectifs de la formation

Amener les acteurs susceptibles d'intervenir auprès des seniors en forme à :

- prendre en compte l'activité physique comme facteur de santé, de bien-être et lien social pour ce public ;
- élaborer des projets de développement de la pratique de l'activité physique pour et avec les seniors.

⇨ A la fin de la formation les stagiaires seront en capacité :

- d'élaborer et / ou de participer à la mise en œuvre d'un projet sport santé à destination des séniors en forme, en multipartenariat
- de prendre en compte les caractéristiques du public sénior afin d'adapter leur posture professionnelle ou de bénévole

Précisions

- *Cette formation concerne l'activité physique des « séniors en forme », en capacité de se déplacer pour pratiquer une activité physique et/ou sportive.*
- *Cette formation n'a pas pour objet l'acte pédagogique en tant que tel, même si les incontournables pour accueillir ces publics dans un club seront abordés.*

Contenus

- Les bienfaits de l'activité physique sur la santé et le lien social pour les séniors.
- La personne âgée et les effets du vieillissement ; la nécessité d'adapter sa posture professionnelle ; quelques outils d'évaluation.
- Le réseau d'acteurs intervenant autour de la personne âgée.
- Méthodologie de projet prenant en compte le sénior et l'ensemble des acteurs.
- Communication (notamment mobiliser et motiver le public, les autres acteurs, les partenaires…).

Publics

Tous les acteurs des secteurs social, médico-social, sport, santé … susceptibles d'élaborer ou de participer à la mise en œuvre d'un projet prenant en compte l'activité physique comme facteur de santé et de lien social pour les séniors en forme.

Déroulement de la Formation

DURÉE : 2 x 2 jours – Mise à disposition de documents en amont

DATES : **lundi 5 et mardi 6 février / mercredi 21 et jeudi 22 mars 2018 – de 9 h 00 à 17 h 00**

LIEU : CREPS des Pays de la Loire – 4 Place Gabriel Trarieux CS 21925 - 44319 Nantes CEDEX 3

Formation gratuite - Candidature obligatoire en cliquant ici + confirmation à télécharger ensuite et à envoyer par mail.

Le nombre de places est limité à **18 personnes**.

Date limite d'inscription **12 janvier 2018** (nous nous laissons la possibilité de clore les inscriptions avant si le nombre de candidats est important).

Intervenants

Annick AUDUREAU - *Formatrice - Présidente du Comité départemental EPGV 44*

Anne-Laure BARREAU - *Médecin de l'Unité Personnes âgées / Personnes handicapées - Délégation du pays de Retz - Conseil départemental 44*

Jacques BLANDIN - *Chargé de projets Sport – Délégation Vignoble & Ancenis - Conseil départemental 44*

Delphine PIOLET - *Médecin chef de projet - Gérontopôle des Pays de la Loire*

Evelyne SAURY – *Chargée de mission sport santé – CREPS des Pays de la Loire*

Jean-Claude ARNOU – Président du Badminton Associatif Choletais (BACH) – A confirmer

Contact

Evelyne SAURY
Chargée de mission sport santé
CREPS de Pays de la Loire
Tél. 02 28 23 69 37
evelyne.saury@creps-pdl.sports.gouv.fr