

Formation à l'implantation, l'animation et l'évaluation d'un atelier "Équilibres"

L'asbl Educa Santé propose une session de **formation d'animateurs d'ateliers "Équilibres"** destinée aux **kinésithérapeutes, ergothérapeutes et licenciés (masters) en éducation physique.**

Cette formation de **6 séances de 5 heures**, aborde

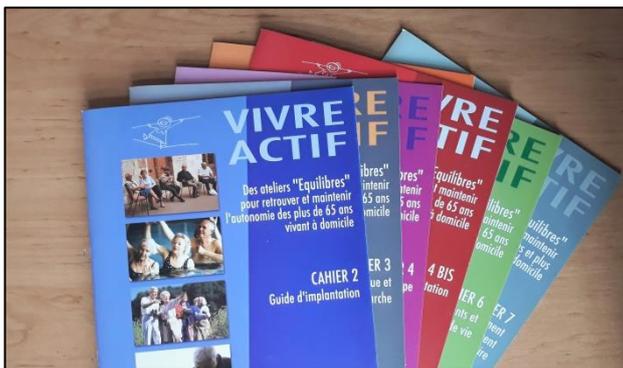
- ✓ Les connaissances théoriques nécessaires à la pratique d'exercices visant à améliorer les équilibres dynamique et statique, la force musculaire et la souplesse articulaire, la coordination neuro- et psycho- motrice, etc.
- ✓ Les exercices adaptés.
- ✓ Les informations relatives aux différents facteurs de risque.
- ✓ Les outils destinés à développer les capacités de la personne âgée à participer activement à la gestion de sa sécurité et à exercer son autonomie.
- ✓ Les conditions d'organisation et d'implantation d'un atelier Équilibres.

La formation se déroulera les **samedis 07/09, 21/09, 5/10, 19/10, 9/11 et 23/11/2019** de 9h à 14h
à la Maison des Jeunes - ACJ "La Broc" Avenue des Alliés 2 à 6000 Charleroi.

Le nombre minimum de participants est fixé à 10 et le maximum à 15.

Les participants s'engagent

- ✓ à être présents pour l'ensemble des 6 séances
- ✓ à animer des ateliers équilibres, au sein de leur milieu professionnel ou en collaboration avec un organisme proposant des activités de proximité à l'attention des aînés.



Au terme de la formation, les participants (présents à l'ensemble des 6 séances) recevront le dossier pédagogique du programme "Vivre Actif. Des ateliers Équilibres pour retrouver et maintenir l'autonomie des plus de 65 ans vivant à domicile" ainsi qu'un document attestant de leur capacité à mettre en œuvre un atelier "Équilibres" sous le label "Vivre Actif"

Pour les inscriptions et toutes informations complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter :

Educa Santé asbl, Avenue Général Michel, 1b à 6000 Charleroi
☎ 071/30.14.48 💻 projets1@educasante.org

Avec le soutien de l'AViQ



Voir les objectifs et les contenus de la formation à la page suivante



Objectifs et contenus de la formation :

Introduction : Approche scientifique et fondement de la démarche		2 séances de 5 heures
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appréhender les nouveaux concepts relatifs à l'équilibre ✓ Pouvoir intégrer ces concepts dans les ateliers Équilibres ✓ Être capable d'adapter une démarche à un contexte donné (dépister, évaluer, agir efficacement) 	
Contenus :	<ul style="list-style-type: none"> - Physiologie générale et régulation de l'équilibre - Aspects ayant des implications concrètes sur la chute et sa prévention - Types d'exercices (à visée vestibulaire, renforcement musculaire, etc.) - Présentation d'un modèle de prévention des chutes chez les seniors (arbre décisionnel) 	

Exercices : Mise en pratique et évaluation "pré - post"		2 séances de 5 heures
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Être capable d'appliquer les exercices à effectuer en formation ✓ Être capable de construire une progression au cours des 10 séances de l'atelier Equilibres ✓ Être capable d'évaluer les effets du travail en atelier sur les participants 	
Contenus :	<ul style="list-style-type: none"> - Réalisation d'un atelier de renforcement de l'équilibre - Evaluation : pré tests et post tests - Exercices de contrôle de positionnement du centre de gravité - Entraînement aux stratégies posturales - Entraînement de l'équilibre à partir de l'exercice de la marche - Exercices multi sensoriels, d'assouplissement et de développement de la force et de l'endurance - Entraînement à amortir la chute et à pouvoir se relever rapidement après une chute - Exercices de renforcement à domicile 	

Un regard sur les comportements, les habitudes de vie et l'environnement domiciliaire		1 séance de 5 heures
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Connaître les informations prioritaires utiles à la gestion des situations à risque de chutes ✓ Être capable de communiquer ces informations auprès des participants à l'atelier et à leur entourage ✓ Être capable d'utiliser et faire utiliser les outils d'aide à la gestion des situations à risque 	
Contenus :	<ul style="list-style-type: none"> - Notions générales sur l'activité physique et l'équilibre - Les chaussures et les aides à la marche - L'alimentation des aînés - Les médicaments et l'équilibre - Le diagnostic et l'aménagement du domicile - La découverte d'outils (à destination des aînés) 	

Implantation et suivi des ateliers		1 séance de 5 heures
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Être capable de mettre en place un atelier Équilibres en tenant compte du contexte ✓ Être capable d'évaluer l'évolution du comportement sécuritaire des participants et d'utiliser correctement les fiches outils de suivi du programme "Vivre Actif" ✓ Être capable d'appliquer les exercices de maintien des acquis de l'atelier, à effectuer à domicile ✓ Connaître les ressources permettant aux participants aux ateliers Equilibres d'exercer une activité physique continuée 	
Contenus :	<ul style="list-style-type: none"> - Conditions d'organisation et de mise en place d'un atelier Équilibres (partenariat, calendrier, logistique, ...) - Matériel nécessaire à la mise en place de l'atelier Équilibres - Grilles d'évaluation (évaluation des effets de l'atelier et de l'implantation de l'atelier) - Recherche de partenariat - Annuaire des ressources disponibles dans la région en partenariat 	

Remarque : Au cours de cette dernière séance, une évaluation de la formation sera proposée aux participants.