

# PROGRAMME DE FORMATION - APEXA : SENSIBILISATION AUX ACTIVITES PHYSIQUES EN EXTÉRIEUR ADAPTÉ

## Qu'est-ce qu'on entend par Eveil Physique Extérieur ?

(Module initial)

### Faire de l'activité physique en extérieur

Un éveil physique chez la personne âgée est primordial pour le maintien de l'autonomie et la prévention des chutes. En extérieur, ces effets alors amplifiés, viennent renforcer l'amélioration globale du bien-être.

Au Canada, en Angleterre, au Japon, les innovations pour favoriser les activités extérieures sont au coeur des politiques de santé et font leurs preuves. Il est temps pour nous de s'approprier les plus-values de l'activité physique en extérieur !

Notre démarche est d'utiliser la nature et le jardin pour favoriser la prise en charge globale des individus. Au travers de cette formation, vous pourrez découvrir pourquoi les extérieurs décuplent les bienfaits d'une activité physiques, psychiques, sensoriels.

### Ce sera l'un des grands enjeux de nos civilisations de demain :

Promouvoir la santé par l'activité physique adaptée dans des lieux de vie réconciliants entre :

## HUMANITÉ, SANTÉ & NATURE.



## CONTENU DE LA FORMATION

### LES FONDAMENTAUX :

- Présentations des participants et attendus
- Les bienfaits de sortir en pleine nature
- Les espaces les plus efficaces pour l'éveil
- Les publics cibles et méthodes de détection
- Prévention des chutes et maintien de l'autonomie

### CO-CONCEPTION D'UNE SEANCE :

- Les outils de la création d'une séance complète d'APEXA
- Prise en charge individuelle et collective
- Méthode et principe d'évaluation

### S'APPROPRIER LE JARDIN :

- Visite des extérieurs du site
- Mise en situation
- Exercices pré-construits et adaptation

### CONSOLIDATION EN PLENIERE :

- QCM interactif de connaissances
- Temps d'échange et de questionnement
- Evaluation de la formation

### DURÉE

- Module d'une 1/2 journée pour 12 pers. OU réparti en 2 groupes de 6 pers (matin / après-midi)

### PRIX DE LA FORMATION

- 1350,00 € - le module

### INTERVENANT

- Yoggann POMMIER

### INTRA

### PRÉ-REQUIS

- Aucun - tout personnel concerné par l'accompagnement des résidents / patients au jardin

### MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Supports physiques et numériques
- Exercices pratiques en salle et en extérieur
- Méthodes actives et formatives sur des études de cas

### A L'ISSUE, VOUS SAUREZ :

- Comprendre les enjeux du maintien physique de l'autonomie
- Concevoir et animer des séances d'éveil physique en extérieur
- Identifier les publics cibles
- Identifier les espaces les plus efficaces pour l'activité