Sport & activité physique pour tous

Activité physique des seniors : équilibre, prévention des chutes et autonomie

Des séances sûres et motivantes pour entretenir l'équilibre, la force et la confiance des personnes âgées.

Public	Animateurs et soignants d'EHPAD, CCAS, résidences autonomie, éducateurs sportifs
Prérequis	Aucun.
Durée	2 jours (14 heures)
Modalités	En présentiel, dans vos locaux, partout en France, ou en inter. Groupe de 12 à 20 participants selon la formation.
Délai d'accès	2 à 4 semaines après l'accord sur le devis, selon les disponibilités.
Tarif	Sur devis, selon la durée, le lieu et le nombre de participants.

Objectifs : à l'issue de la formation, le participant sera capable de

- Connaître les effets du vieillissement sur la motricité et l'équilibre
- Construire une séance adaptée à des capacités variées, assis ou debout
- Proposer des exercices d'équilibre et de renforcement en sécurité
- Repérer les signes qui imposent d'arrêter ou d'adapter l'activité

Contenu

- Vieillissement, équilibre et risque de chute
- Structure d'une séance adaptée et choix des exercices
- Ateliers d'équilibre, de renforcement et de mobilité
- Sécurité, motivation et suivi des participants

Méthodes pédagogiques

Méthodes actives : apports courts, mises en situation, études de cas et échanges de pratiques, outils réutilisables dès le lendemain. Support de formation remis à chaque participant.

Modalités d'évaluation

Positionnement en début de formation ; évaluation des acquis en cours de formation par des mises en situation ; quiz de fin de formation sur Proactiv'Quiz ; questionnaire de satisfaction en fin de session. Attestation de fin de formation remise à chaque participant.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Référent handicap : Xavier Hernandez. Signalez tout besoin avant la session : les modalités sont ajustées avec vous (vidéos sous-titrées, supports en police Luciole, rythme et pauses adaptés, contenu repris dans le support remis aux participants).

Résultats

Satisfaction moyenne des participants en 2026 : 8,8/10 sur 13 formations évaluées (au 5 novembre 2026 ; chiffre tenu à jour sur la page d'accueil du site).

Formateur

Xavier Hernandez, formateur depuis 2003 : maîtrises STAPS (APA ; Éducation et Motricité) et Sciences de l'Éducation, BAFD, BP JEPS APT (aujourd'hui MAPS) et LTP (aujourd'hui ASEC), SSIAP 2.

Contact et inscription

contact@proactiv-formation.fr · 07 69 66 18 47 · Devis : www.proactiv-formation.fr/contact.html