

Activité physique et séniors : un jeu d'acteurs

9 / 10 novembre et 7 / 8 décembre 2016

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 projet sport), du [Comité régional EPGV](#) (formatrice), de la [Mutualité française](#) des Pays de la Loire (responsable prévention et promotion de la santé et 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 seniors 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 seniors en forme, en multipartenariat
 - de prendre en compte les caractéristiques du public senior 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 seniors
- 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 senior 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 seniors en forme.

Déroulement de la Formation

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

DATES : **mercredi 9 et jeudi 10 novembre / mardi 6 et mercredi 7 décembre 2016 – 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.

Date limite d'inscription **lundi 3 octobre 2016**.

Le nombre de places est limité à **15 personnes**.

Intervenants (en cours de finalisation)

Annick AUDUREAU - *Technicien Pédagogique Régional - Formatrice Comité régional EPGV des Pays de la Loire*

Anne-Laure BARREAU (*sous réserve*) - *Médecin de l'Unité personnes âgées personnes handicapées - Délégation des Pays de Retz- Conseil départemental 44*

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

Simon DALIFARD - *Chargé de projet - Mutualité Française des Pays de la Loire*

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

Manuela TURBE (*sous réserve*) – *Évaluatrice médico-sociale - Délégation de pays de Retz- Conseil départemental 44*

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

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