

Stages - Formation professionnelle 2022-23

Proposer un atelier de prévention des chutes

Les ateliers du cami salié

*Il faut que vous écoutiez ce que vous êtes en train de faire pendant
que vous suivez le courant de l'acte.*

*Le courant est une certaine nature de la vie et du mouvement
et il faut se mouvoir avec ce courant.*

*Ce n'est pas un couloir, c'est un courant et comme tout ruisseau,
toute rivière, ce courant dévie selon la nature du terrain qu'il traverse.*

Jérôme Andrews

« La danse profonde, de la carcasse à l'extase »

Carnets - Centre National de la Danse - 2016

Contact

21 rue des palombes 64 000 PAU
05 59 80 18 23 - 06 83 42 95 83
ateliersducamisalie@orange.fr



N°Siret 429 887 953 000 25 - 9001Z - N° de formation 726 40 18 68 64
non assujetti à la TVA

Organisme de formation référencé Datadock

Site : www.ateliers-du-camisalie.fr



Proposer un atelier de prévention des chutes

Prévenir les chutes est une priorité de santé publique. La chute est un événement traumatique quel que soit l'âge. Ses conséquences sont plus graves quand la chute survient dans le grand âge car elle s'accompagne de la peur de retomber, signe clinique que l'on appelle le "syndrome post chute".

Le manque de confiance en soi peut engendrer une perte d'initiative qui réduira progressivement l'indépendance et l'autonomie de la personne. Le nombre de chutes répétées obligera l'ainé à quitter son domicile.

Accompagner et prévenir les chutes est une urgence gériatrique.

Cette action préventive est multiple. Elle doit prendre compte des paramètres **physiologiques, émotionnels** et **affectifs** pour favoriser la remise en confiance, la revalorisation de soi et l'ouverture sociale. La dimension expressive de la danse sera un appui pour soutenir cette approche.

L'intention de ce stage est de permettre à des psychomotriciens de mettre en place des ateliers de prévention des chutes à domicile en continuité avec les acteurs médicaux sociaux et les structures sociales telles que CCAS, CLIC, Caisses de retraites...

OBJECTIFS DE LA FORMATION

1. Expérimenter les grandes thématiques de la prévention des chutes à domicile
2. Identifier les troubles psychomoteurs liés à la chute
3. Savoir utiliser les outils d'évaluation afin d'identifier les facteurs de risque de chute
4. Construire un programme de prévention des chutes
5. Acquérir une méthodologie de projet

CONTENU DE LA FORMATION

Proposition pratique corporelle

le regard et la relation à l'espace

les changements de niveaux de la position couchée, à la position assise, debout et

le relever du sol

la maîtrise de la respiration et la régulation des émotions

le retournement et le demi-tour

les réactions d'adaptations posturales, sur support instable, franchissement de seuil...

la marche et les changements de vitesse rythme et dynamique des appuis

la danse le lien espace temps

Apport théorique et méthodologique

le vécu de la chute selon la symptomatologie liées au vieillissement

le bilan psychomoteur du chuteur

les conditions d'animation d'un groupe

la construction d'un programme,

le partenariat

évaluation de la formation

Dates

5 jours en présentiel

6-7-8-9 septembre 23

15 décembre 2023

en distanciel

Horaires

Présentiel : 9h-17h30

dernier jour 9h-16h30

Distanciel

9h-12h, 13h30 -16h30

Durée

35h

Coût pédagogique hors hébergement

Tarif formation 875€

Tarif FIFPL 770€

Tarif individuel 445€

Tarif réduit 385€

étudiant demandeur d'emploi

Adhésion ACS 15€

Formatrices

Anne Sudrie

Professeur de danse

contemporaine

Geneviève Ponton

Psychomotricienne

Formatrice consultante

Lieu de formation

Ateliers du Cami Salié

21 rue des palombes

64000 PAU

MOYENS

- Ateliers corporels sur les thèmes (équilibre, relever du sol, regard, respiration, marche, changements de niveau, relation à l'espace, temps...)
- Exposé théorique par le biais de power point et réflexion clinique
- Observation de supports vidéo et lecture de dessins de soi réalisés par des aînés ayant chuté
- Méthodologie pour la mise en place d'un atelier (recrutement, information, critères d'inclusion..)
- Évaluation individuelle et collective

PROGRAMME DE LA FORMATION

1ère session en présentiel

- **J1** : accueil de participants

Atelier de pratique corporelle

Le regard et la relation à l'espace - vision périphérique et focalisée dans l'équilibre, regard et 1/2tour

la posture et l'équilibre - relation trois volumes bassin-thorax-crâne, équilibre et respiration

la maîtrise de la respiration et la régulation des émotions

PWP sur le vécu corporel de la chute selon la symptomatologie liées au vieillissement, dessin de soi

Changer notre regard sur la chute, apport vidéo valorisant la chute dans la danse et chez le jeune enfant

- **J2** :

atelier de pratique corporelle

Les appuis osseux - la charpente de la sécurité intérieure

Les changements de niveaux de la position couchée à la position assise et debout

l'apprentissage du relever du sol seul et à 2 - les différentes stratégies, précaution et contre indication

la maîtrise de l'acte respiratoire et la régulation des émotions

Apport théorique

Observation vidéo de séances individuelles et collectives, La réactivation des angoisses archaïques

- **J3** :

Atelier de pratique corporelle

- **Le retournement et la mobilité** par les chaînes musculaires spiralées la tridimensionnalité

- **Rythme et équilibre**

- **la remise en confiance par la marche** - les appuis, la respiration, le regard, la coordination autour de l'axe

- **Approfondissement de l'adaptation de l'équilibre** sur support instable, franchissement de seuil...

Apport théorique

le bilan psychomoteur du chuteur. Observation de vidéo - la rythmique Dalcroze

- **J4** :

atelier de pratique corporelle

Les transferts d'appui - gestion du centre de gravité

La marche les changements de vitesse, rythme et dynamique des appuis plantaires

Le retournement dans différents niveaux : couché, assis, debout, en déplacement

La danse le lien espace temps

Apport théorique méthodologie de projet

les dispositifs spatiaux, la place des formes collectives dansées, Observation support vidéo

Les conditions d'animation d'un groupe

PWP Méthodologie de pour la mise en place d'un programme d'ateliers collectifs de prévention des chutes

La mise en place d'un partenariat et la recherche de financement

Méthodologie d'observation pour un travail d'observation en intersession

Synthèse finale de la formation et Évaluation de la première session de formation

2ième session en non-présentiel

- **J5** : J +2 mois en visuo-conférence

Présentation par les professionnels des travaux d'observation intersession, échanges cliniques.

PUBLIC

14 Psychomotriciens, kinésithérapeutes, danseurs

Organisation pédagogique

Prévoir une tenue confortable et chaude pour la pratique corporelle un cahier pour prise de notes