



Formation Prévention des chutes des seniors avec le programme éducatif la MARCHE LUDIQUE



Le programme de formation et d'apprentissage en Musique de la Marche Ludique a été élaboré par des professionnels de santé, des experts scientifiques en médecine et en sciences de l'éducation suite aux recommandations de la Haute Autorité de Santé en matière d'incitation à la marche du senior. Il est spécifiquement conçu pour le public senior résidant notamment en EHPAD et foyers logements. Il s'appuie avec originalité sur les bienfaits de la musique pour créer une activité conviviale, faciliter l'interactivité, solliciter le fonctionnement cérébral et mobiliser le corps dans sa totalité.

LEAN DE VIE bénéficie de l'Agrément Recherche en Sciences Médicale
du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre la chute comme un événement multifactoriel... et savoir y remédier.
- Connaître les dimensions liées à la préservation de l'autonomie du mouvement (physiologie et pathologies liées à la capacité de marche du senior, maintien de l'équilibre dynamique et prévention des chutes, lutte contre la fragilité et la sédentarité...)
- Être sensibilisé de manière ludique à l'accompagnement à la marche des seniors en institution.
- Conduire et développer une activité physique ludique chez les seniors.

A l'issue de cette formation, les participants ont acquis la capacité de :

- Mobiliser, faciliter et dynamiser la participation du public senior dans une activité conviviale d'accompagnement à la marche et de mouvement.
- Animer un programme d'activités ludiques et musicales favorisant l'activité physique et la marche.

ETAPE 1 (Matinée)

Titre : Apports théoriques et comportements protecteurs sur la thématique « prévention des chutes, préservation de l'autonomie et activité de marche »

Description :

- Présentation orale avec diaporama commenté de manière interactive, livret du participant incluant les références bibliographiques scientifiques actualisées - Présentation de LEAN DE VIE et des intervenants (liens d'intérêt) - Auto-présentation des participants et expression de leurs attentes - Présentation des objectifs et thèmes de la formation.
- Présentation du contexte et des enjeux sanitaires, économiques et sociaux liés aux thématiques « prévention des chutes » et « préservation de l'autonomie » : recommandations HAS ; épidémiologie des chutes ; conséquences physique et psychologique des chutes (décès, fractures, peur de tomber, perte d'autonomie...) ; rappel des connaissances des facteurs de risques de chute intrinsèques (santé : troubles neurologiques, affections de l'appareil locomoteur, iatrogénie médicamenteuse, syndrome post-chute, vertiges, troubles sensoriels...) et facteurs environnementaux et comportementaux ; spécificités des chutes en institution ;
- Quelle prévention pour quel public âgé ? ; stratégie d'actions combinées (dépistage, tests d'équilibre recommandés ; arbre décisionnel HAS ; interventions plurifactorielles) ; comportements protecteurs appropriés (conseils nutritionnels, vigilance interactions médicamenteuses, masse et force musculaires, soin du pied, hygiène de vie, thérapeutiques non médicamenteuses, activité physique, adaptation du lieu de vie...)
- Rappel des connaissances relatives à la physiologie de la marche : définition de la marche (démarche sénile normale, marche précautionneuse, marche pathologique...) ; pathologies invalidantes (troubles psychologiques : dépression, peur de tomber..., troubles neurologiques : Alzheimer, Parkinson..., troubles ostéoarticulaires : arthrose, ostéoporose, sarcopénie..., troubles de la marche, troubles sensoriels (vertige, audition, vision)...

- Description du programme d'activité : intérêt des approches non médicamenteuses dont activité physique, activité ludique et bienfaits de la musique ; profil du public participant et des animateurs ; objectifs thérapeutiques ; composition du kit d'activités ; descriptif des exercices ; modalités d'animation et d'évaluation...

ETAPE 2 (Après-midi)

Titre : Atelier interactif, mise en pratique du parcours de marche



Description :

- Caractéristiques et spécificités du programme d'activité Marche Ludique : modalités d'animation du programme (prise en compte du contexte et du public, objectifs appropriés, motivations et résistances à l'activité, encouragement et bienveillance) ; importance du cadre de l'activité (ambiance conviviale) ; adaptation aux capacités du public (activités progressives, groupe de niveaux)
- Appropriation par une mise en pratique du programme Marche Ludique (exercices d'échauffements, d'équilibre statique, et d'équilibre dynamique, jeux de ballon, jeux de parcours...)
- Pratiques réflexives à partir de l'expérience du programme d'activités : intérêt de la musique et du ludique pour l'appropriation des messages protecteurs et la dynamique de groupe (évolution de la relation soignant-soigné-aidants...) ; conseils et mise en perspective des usages du programme en fonction du contexte et des publics auprès desquels interviendront les participants de la formation
- Évaluation de satisfaction des participants à l'issue de la formation : questionnaire avec indicateurs concernant le choix, la qualité des supports et des contenus du programme, l'organisation du temps, les modalités de l'animation, un commentaire libre et suite à donner...

Durée : 1 journée (Groupe de 6 à 12 personnes).

Lieu : Sur site

Devis sur demande

Le coût de la formation peut être intégré dans le budget de formation.

Méthode :

- Formation présentielle : transmission du contenu par des apports théoriques illustrés et commentés sur le thème de l'accompagnement à la marche des seniors.
- Pratiques réflexives sur situations réelles: appropriation par des applications pratiques du programme d'activités; échange et interactivité avec les participants facilités par le recours à des pédagogies actives.

Support pédagogique : Kit d'activité de Marche Ludique + guide d'accompagnement + délivrable formation.

Public visé :

Professionnels des secteurs santé et médico-social : Gériatre, MEDEC, IDEC, IDE, AMP, ergothérapeute, psychomotricien, animateur, ASH, aide-soignant, chargé d'accueil, chargé d'animation, agent de service, auxiliaire de vie...

Pré-requis :

- Expérience du public âgé
- Intérêt pour la musique et les supports d'activité physique ludique en prévention

Formateurs :

- Médecin Rhumatologue, gériatre, cadre de santé ou ergothérapeute
- Docteur en sciences de l'éducation spécialiste en pédagogies actives



La vocation de LEAN DE VIE, fondée et dirigée par le Docteur Corinne Ghozlan, consiste à mettre en place des démarches proactives de prévention en santé au service du mieux-vivre pour que chacun puisse devenir acteur de sa propre santé.

LEAN DE VIE s'appuie sur des compétences scientifiques pluridisciplinaires en sciences humaines (sciences de l'éducation, pédagogie, psychologie, sociologie), en accompagnement et formation, et par le recours à des expertises médicales (approche holistique de la médecine et de la prévention).

LEAN DE VIE développe des prestations de conseil, de formation, et de conception d'outils pédagogiques ludiques en santé (gamme MEDILUDIC® jeux de prévention et d'éducation pour la santé) pour déclencher des prises de conscience et induire des changements de comportement.