

Animer une session de yoga adapté pour les seniors en établissement gériatrique

ORGANISATION Présentiel
MOYENS Salle équipée et pouvant accueillir le nombre de participants Remise à chaque participant d'une documentation de soutien pédagogique
DUREE 2 jour(s)
PUBLIC Professionnels paramédicaux, soignants, animateurs...
PRE-REQUIS Aucun
Une attestation de formation sera envoyée.
FORMATEUR

CONTEXTE

Les professionnels soignants travaillent quotidiennement auprès de bénéficiaires présentant des niveaux très variés de mobilité, de pathologies, de fragilités physiques, cognitives et émotionnelles. Le yoga adapté est un outil précieux permettant : d'améliorer la mobilité douce, la proprioception et la respiration, de réduire l'anxiété, la douleur et l'agitation, de renforcer le lien relationnel et la qualité de vie. La formation vise à rendre les professionnels autonomes, confiants et créatifs dans la mise en place d'ateliers de yoga adaptés, sécurisés et éthiques.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

OBJECTIF GENERAL

- Savoir construire et animer une séance de yoga de 30 minutes adaptée aux seniors, intégrant postures, respiration et relaxation.
- Adapter instantanément les exercices aux différents niveaux de mobilité, handicaps moteurs et limitations rencontrées en gériatrie.
- Utiliser l'environnement existant (chaises, murs, fauteuils roulants, matériel disponible) pour proposer un yoga sécurisant et accessible.
- Enseigner le yoga adapté avec éthique, bienveillance et intégrité, en respectant les limites physiques et émotionnelles des usagers.
- Adapter son discours et ses consignes aux pathologies liées au vieillissement, en tenant compte de la dimension émotionnelle.
- Savoir réagir face aux situations courantes : abandon, refus, stagnation, fatigue, agitation, chute.
- Incarner une posture professionnelle d'animateur de yoga, sécurisante et adaptée au contexte d'un établissement gériatrique.

DESCRIPTION / CONTENU

INTRODUCTION

- Présentation du formateur, du programme et des objectifs
- Positionnement des stagiaires : questions, attentes, difficultés
- Evaluation pré formation

CONTENU

Jour 1 --- LE YOGA ADAPTE EN GERIATRIE

- Les principes du yoga et leur transposition en gériatrie
 - Bénéfices validés pour les seniors (mobilité, respiration, douleur, anxiété, cognition)
 - Rôle du professionnel : guide, sécurisant, non-thérapeute
- QUELQUES BASES**
- Mobilité articulaire diminuée
 - Arthrose / ostéoporose : mouvements autorisés & interdits
 - Parkinson, AVC, troubles de l'équilibre
 - Troubles respiratoires (BPCO, insuffisances respiratoires)
 - Troubles cognitifs (Alzheimer, DFT) → comment structurer et simplifier son discours

traduire une consigne en "langage senior", simple et rassurant

TECHNIQUES DE RESPIRATION ADAPTEE



- Respiration abdominale
- Respiration consciente guidée
- Micro-exercices respiratoires utilisables en chambre

Atelier pratique : 20 min – protocole respiration en trois temps

ATELIER PRATIQUE : SEANCE DE YOGA SUR CHAISE

Les participants réalisent une séance complète, puis décryptage :

- Échauffements doux – mobilisation des grands axes
- Postures sécurisées sur chaise
- Coordination motrice simple
- Relaxation guidée

Analyse : comment adapter cette séance à différents profils ?

SECURITE ET PREVENTION DES RISQUES

- Principes de sécurité posturale
- Zones de vigilance (pierres d'achoppement)
- Aménagement d'un espace d'atelier sécurisé
- Comment stopper / adapter en cas de douleur

ADAPTATION SELON LES NIVEAUX DE MOBILITE

- Pour bénéficiaires valides
- Pour patients semi-valides
- Pour résidents en fauteuil roulant : postures, ancrage, mobilité douce, travail respiratoire
- Exercices debout avec soutien du mur ou barre

Atelier pratique en binôme : une posture → 3 adaptations selon mobilité

CREATION D'UNE MINI SEANCE

En groupe : création d'un court protocole adaptable et reproductible.

Jour 2 --- MISE EN SITUATION – GESTION DES SITUATIONS

Révision active

Quiz et mini-présentation des acquis du jour 1.

SEQUENCER UNE SEANCE DE 30 MINUTES

Structure type :

1. Accueil + ancrage (3 min)
2. Respiration (3 min)
3. Mobilisation douce (5 min)
4. Postures + mouvements adaptés (12 min)
5. Relaxation / méditation (5 min)
6. Clôture sécurisée (2 min)

Atelier : construction d'un enchaînement complet

L'ART DE LA VARIATION POUR ADAPTER INSTINCTIVEMENT

Exemples :

- Comment transformer une posture impossible en version accessible
- Comment gérer les asymétries, douleurs, fatigues soudaines
- Comment "réduire l'ambition" sans infantiliser

COMMUNICATION ADAPTEE ET SPHERE EMOTIONNELLE

- Ton, rythme, vocabulaire
- Installer la confiance
- Comment rassurer sans surprotéger
- Gestion de l'hyperémotivité, agitation, pleurs

Jeux de rôle :

- *Un résident refuse → comment proposer différemment ?*
- *Un résident est très anxieux → quelle guidance respiratoire ?*

GESTION DES SITUATIONS DELICATES

- Abandon / découragement
- Non progression : comment valoriser le micro-progrès
- Chute : conduite à tenir (dans son rôle)

- Fatigue soudaine → ajustements immédiats
- Groupe hétérogène : comment gérer 8 niveaux en même temps

CONSTRUIRE UN ATELIER DURABLE DANS L'ETABLISSEMENT

- Trouver le bon rythme (séances courtes, régulières)
- Gérer le matériel minimaliste
- Intégrer les activités dans le quotidien de l'établissement
- Autonomie du professionnel : comment poursuivre

J'ANIME MA SEANCE

Chaque stagiaire anime 10 minutes de yoga adapté pour le groupe.

Retours constructifs sur :

- posture professionnelle
- sécurité
- choix des consignes
- cohérence pédagogique

BILAN DE LA FORMATION

- Tour de table : retour des stagiaires au regard des objectifs présentés
- Evaluation post formation

METHODE PEDAGOGIQUE

- Apports théoriques ciblés : courtes explications pour comprendre le vieillissement, la sécurité et les adaptations nécessaires.
- Démonstrations guidées : présentation des postures et des variantes adaptées aux seniors.
- Pratiques corporelles : expérimentation complète des exercices, séances sur chaise et fauteuil.
- Ateliers d'adaptation : travaux en groupe pour transformer les postures et construire des mini-séances adaptées.
- Jeux de rôle et mises en situation : simulations de séances avec différents profils de résidents et gestion des situations délicates.
- Échanges professionnels : partage d'expériences et co-construction de solutions adaptées à l'établissement.
- Évaluation progressive et finale : mini-séance animée par chaque participant + feedback.

L'évaluation de la formation au regard des objectifs visés se fera à plusieurs niveaux :

En début de formation :

- Positionnement initial durant le tour de table et l'évaluation réalisée pré-formation

En fin de formation :

- Évaluation de la satisfaction et des réactions des apprenants : au travers des tours de table et des questionnaires de satisfaction
- Évaluation des acquis : au travers de l'évaluation réalisée post-formation et des mises en situation

Après la formation :

- Suivi à froid (questionnaire dans l'extranet, 3 mois après la formation) pour mesurer le transfert des acquis en situation professionnelle et l'impact sur les pratiques.

MODALITES D'EVALUATION

L'évaluation de la formation au regard des objectifs visés se fera à plusieurs niveaux :

EN DEBUT DE FORMATION

- **Positionnement initial** durant le tour de table et l'évaluation réalisée pré-formation

EN FIN DE FORMATION

- **Évaluation de la satisfaction et des réactions des apprenants** : au travers des tours de table et des questionnaires de satisfaction
- **Évaluation des acquis** : au travers de l'évaluation réalisée post-formation et

APRES LA FORMATION

- **Suivi à froid** (questionnaire dans l'extranet, 3 mois après la formation) pour mesurer le transfert des acquis en situation professionnelle et l'impact sur les pratiques.