

## Contacts

*Damien RICHARD, Chef de projet Prévention-Santé (CDOS 93)*

Tél. 01 41 60 11 22 • Fax. 01 41 60 11 29

E-mail : [cdp@cdos93.org](mailto:cdp@cdos93.org)

## Accès

*Métro ligne 5 - station HOCHE  
RER E - arrêt PANTIN*

CDOS 93 • Tour ESSOR 6<sup>ème</sup> étage  
14/16, rue Scandicci • 93508 PANTIN Cedex

Site : [www.cdos93.org](http://www.cdos93.org)

*Cette formation est organisée en partenariat avec :*

Le Comité Départemental d'Éducation pour la Santé (CODES 93)  
Le Comité Départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (CODEP EPGV 93)  
L'Union Sportive Multisections Audonienne (USMA Saint-Ouen)  
Le Comité Régional EPMM Sports pour Tous Ile-de-France (CR EPMM IDF)

Le projet « Bouger pour mieux durer », est subventionné par le Groupement Régional de Santé Publique (**GRSP**), et est soutenu par le pôle méthodologie en éducation pour la Santé de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Seine-Saint-Denis (**CPAM 93**).



**Formation  
sur le public senior  
sur les thèmes de l'activité physique et de l'alimentation  
associées à des informations médicales**

# Bouger pour mieux durer

2009

Perfectionner ses savoirs faire

L'activité physique et l'alimentation sont des déterminants majeurs de santé pour les seniors. Or, chacun le sait, les activités physiques ne sont pas en elles-mêmes facteur de santé. Tout dépend de la manière dont elles sont appréhendées. Pratiquées tout au long de la vie dans des conditions adaptées, elles contribuent à vivre mieux et à lutter contre les effets de la sédentarité.

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de Seine-Saint-Denis (CDOS 93), organise une formation intitulée « Bouger pour mieux durer », destinée à apporter des connaissances sur l'activité physique aux personnes agissant auprès d'un public senior. Cette formation est renforcée par des apports de connaissances sur le processus du vieillissement et sur l'alimentation.

En proposant cette action, le CDOS 93 souhaite faire connaître les actions des professionnels de la promotion de la santé par l'activité physique à destination des publics seniors, ainsi que les formations initiales ou continues, qu'ils proposent dans ce domaine. Elle s'inscrit donc dans une démarche d'éducation pour la santé et est animée par des professionnels de santé et des activités physiques.

## Publics :

La formation s'adresse aux acteurs ayant des connaissances sur l'activité physique et / ou sur le public senior, et qui souhaitent perfectionner leurs connaissances en rapport avec les activités physiques ou sportives, mais également à tous les interlocuteurs qui ont en charge des structures en lien avec les seniors (Centre Locaux d'Information et de Coordination (CLIC), Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), Ateliers Santé Ville, Office des Personnes à la Retraite, Entreprises, Maisons de Retraite, Associations, ...).

## Objectifs spécifiques :

**Présentation des actions conjointes de promotion de la santé par l'activité physique et d'éducation pour la santé sur le territoire à destination des seniors :**

**Pour les professionnels des Activités Physiques et Sportives (APS) :**

Il s'agit de découvrir et/ou d'approfondir des connaissances et des compétences leur permettant d'améliorer l'encadrement des séances d'activités physiques pour les seniors.

**Pour les professionnels de santé et les personnes qui ont des acquis et des expériences en direction d'un public vieillissant :**

Les sensibiliser aux bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière sur la santé des seniors, et les renseigner sur les offres de pratiques d'activités physiques ou sportives pour ces personnes.

C'est la possibilité d'aller vers une formation qualifiante et / ou reconnaissant les compétences acquises.

## Intervenants :

Médecins du sport et gériatres, diététicienne, kinésithérapeutes, éducateurs sportifs, formateurs éducateurs sportifs, responsables associatifs.

## Programme :

<b>Jeudi 28 mai</b>	<b>Connaissances globales sur le vieillissement et les seniors.</b>
<p>Matin : <b>Le rôle de l'alimentation par rapport au vieillissement et l'exercice.</b> <i>Dr Edwige BERTIN, Laureline MERCURI</i></p> <p>Après-midi : <b>Comment se déroule le vieillissement ?</b> <i>Dr Edwige BERTIN, Dr Marie-Laure PINEAU</i></p>	
<b>Vendredi 29 mai</b>	<b>Comment animer une séance d'activité physique pour les seniors ? Apport théorique des APS.</b>
<p>Matin : <b>Connaître son public et son environnement.</b> <i>Georges LE-VILLAIN</i></p> <p>Après-midi : <b>Planification et construction de séances à dominante : Cardio-vasculaire, renforcement musculaire, étirement-souplesse.</b> <i>Georges LE-VILLAIN, Muriel MOURET, Miloud YUCEF, Rémi MEDER, Formateur EPMM</i></p>	
<b>Jeudi 11 juin</b>	<b>Mises en situation des stagiaires, vivre différentes pratiques.</b>
<p>Matin : <b>Séance de Gymnastique Volontaire, Gym mémoire, Gym sur chaise, Gym Douce et relaxation.</b> <i>Solliciter le système cardio-vasculaire, musculaire, articulaire et l'amélioration de la mémoire en pratiquant des activités physiques diversifiées</i> <i>Muriel MOURET, Miloud YUCEF, Rémi MEDER</i></p> <p>Après-midi : <b>Mise en situation des stagiaires. Aide et soutien de l'équipe pédagogique.</b></p>	
<b>Vendredi 12 juin</b>	<b>Mises en situation et l'évaluation des stagiaires. Apport théorique et pratique des APS.</b>
<p>Matin : <b>Prévention des chutes</b> (<i>ex : programme PIED</i>) <i>Formateur EPMM</i></p> <p><b>Le renforcement musculaire par le déséquilibre.</b> <i>(ex : du Ballon de Klein)</i> <i>Georges LE-VILLAIN</i></p> <p>Après-midi : <b>Évaluations des stagiaires. Grille d'évaluation.</b> <i>L'équipe pédagogique</i></p>	

## Dates - Horaires – Lieux :

Jeudi 28 mai 2009 et Vendredi 29 mai 2009 - au CDOS 93

Jeudi 11 juin 2009 - Foyer-résidence les Tamaris - à Aulnay-sous-Bois

Vendredi 12 juin 2009 - au Gymnase Pablo Neruda de Saint-Ouen

**De 9h à 17h. Participation aux frais de repas : 20 Euros**

## Inscription :

La session est limitée à **20 personnes**. Cette formation est **gratuite**.

Date limite d'inscription : 18 mai 2009