# Animer des séances de gym douce, d'éveil corporel pour personnes âgées et /ou personnes déficientes

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1301376F — Mise à jour : 7 janvier 2026

Organisme responsable : **CCI35 - Faculté des métiers - Site de Bruz Ker Lann**

## Présentation de la formation

**Objectifs**

Permettre aux professionnels travaillant auprès de personnes âgées, de personnes fragilisées ou déficientes d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques nécessaires à l'animation de séances de gymnastique douce et d'éveil corporel. Le but est de savoir apporter du bien-être et de la détente à la personne au travers du plaisir que lui procure l'activité physique dans laquelle elle est impliquée.

**Objectifs pédagogiques :** Donner du sens à l'animation auprès des personnes âgées ou déficientes. Connaître les capacités et les limites corporelles de la personne âgée et élaborer un programme évolutif de séances de soin par le mouvement. Construire une dynamique de groupe en respectant les capacités individuelles des personnes. Enrichir sa propre expérience corporelle pour développer chez l'autre le plaisir de bouger.

**Programme**

**Jour 1**

Donner du sens à l'animation auprès des personnes âgées ou déficientes

Les principes à véhiculer dans les ateliers d'éveil corporel

**Jour 2**

Les enjeux de la relation dans l'accompagnement

Notions de biomécanique

Apprentissage du DO-IN

Méthodologie de construction de séance type

Plan de construction de séance type

**Jour 3**

Biomécanique respiratoire

Elaborer un programme évolutif de séance

**Jour 4**

Approfondir les différents outils psychocorporels

Mise en pratique d'envergure

## Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

**Aucun prérequis**

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité | Lieu | Du | Au |
|---|---|---|---|---|
| 2166335S | Présentiel | Bruz | 01/01/2026 | 31/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #1301376F