



Formation professionnelle  
2020

# 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](mailto: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](http://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 les symptomatologies 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

**1 session de 4 jours**

Je 10 septembre 2020

Ve 11 septembre 2020

Sa 12 septembre 2020

Di 13 septembre 2020

## Horaires

9h-17h30

## Durée

28 heures

## Tarifs

**750 €**

(en cas d'inscription à titre individuel, nous consulter pour tarif)

## Formatrices

**Geneviève Ponton**

Psychomotricienne

Formatrice consultante

**Anne Sudrie**

Danseuse

Professeur de danse

contemporaine au

Conservatoire de Pau

## 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...)
- Exposé théorique par le biais de power point
- 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

- **J1** : accueil des participants

- atelier de pratique corporelle

**Le regard et la relation à l'espace** - vision périphérique et focalisée, l'incidence sur l'équilibre et le demi tour, la relation à l'environnement

**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 les symptomatologies liées au vieillissement

Comment 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** - les différentes stratégies, précaution et contre indication - relever du sol à deux aidants

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

Apport théorique

Observation vidéo de séances individuelles et collectives

les angoisses archaïques la place du toucher

- **J3** :

Atelier de pratique corporelle

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

- **Rythme et équilibre**

- **la remise en confiance dans et 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

**Approfondissement de la thème de la marche** et 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

Les conditions d'animation d'un groupe

observation support vidéo

PWP Méthodologie de pour la mise en place de cycles d'ateliers collectifs

la construction d'un programme d'atelier de prévention des chutes

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

Synthèse finale de la formation et évaluation.

Évaluation de la formation

## PUBLIC

Psychomotriciens, kinésithérapeutes, danseurs

*Organisation pédagogique*

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

# FICHE D'INSCRIPTION

LES ATELIERS DU CAMI SALIÉ

21 rue des palombes 64000 PAU

05 59 80 18 23 - 06 83 42 95 83

## **Proposer un atelier de prévention des chutes**

10, 11, 12 et 13 septembre 2020

### L'ETABLISSEMENT :

Convention à établir avec :

Adresse :

Personne à contacter :

Email :

Téléphone :

### LE STAGIAIRE :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél fixe :

Tél mobile :

Email :

**Dans l'éventualité où des photos seraient prises pendant ce stage, j'autorise l'association à les utiliser dans ses documents de communication**  oui  non

Aurez-vous besoin de :

informations sur les possibilités d'hébergement