

Pôle Ressources National  
**Sport Santé**  
Bien-Être



« ROUN LANMEN LAVÉ RÔT »

**Spécial Séniors**  
Bouger pour bien vieillir!

**DIMANCHE 22 au DIMANCHE 28 Avril 2018**

**EQUILIBRE ET  
PREVENTION DES CHUTES**

**STAGE ITINERANT  
ANIMATION & FORMATION**

**coût du stage: 50€**  
(restauration incluse)

date limite d'inscription  
**Mer. 18 Avril 2018**

**CONTACTS**

**S. ANTOUREL**  
Port: 0694 26 80 17  
santourel@orange.fr

**V. CHONG SIT**  
Port: 0694 23 70 25  
Tél: 0594 38 62 05  
guyane@agedorservices.com

**INTERVENANT: Jacques BIGOT**  
Responsable du Pôle Ressources National Sport Santé Bien-Être





ROUN LANMEN LAVE RÔT »

Année sportive 2017/2018

# PROGRAMME PREVISIONNEL DU 22 au 28 AVRIL 2018

## De Mr Jacques BIGOT, Directeur du PÔLE NATIONAL SPORT SANTE BIEN ÊTRE

JOURS	LIEUX	CONTENU		REPAS	HORAIRES	STAGIAIRES
Dim 22/04	Cayenne Mt LUCAS	Remise à niveau des animateurs		Non	9h-12h	Tous
Lun 23/04	Cayenne Mt LUCAS	<p><b>Plan théorique</b> : Mécanisme de la chute</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Accidents de la vie courante</li> <li>*La chute</li> <li>*Profil du chuteur</li> </ul>	<p><b>Plan pratique</b> : Que mettre en œuvre et comment</p> <p>Quels exercices : pourquoi ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre à se relever</li> <li>- Comprendre l'importance de maintenir les déplacements en autonomie par :</li> </ul>	Repas	toute la journée 8h/10h Formation 10h/11h Animation 11h/12h Bilan 14h/17h Formation	tous
Mar 24/04	Matoury MAM L.DECOSSE	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Etiologie des chutes</li> <li>*Facteurs aggravants</li> <li>*Conséquences de la chute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Entretien de la force musculaire et de la souplesse</li> <li>*Solicitation du champ visuel</li> </ul>	Repas	Idem	tous
Mer 25/04	St Laurent	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Aspect psychologique de la chute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Stimulation de l'oreille interne</li> </ul>	Repas	- Idem	St laurent
Jeu 26/04	Montsinéry	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fonctionnement de l'équilibration</li> <li>-Vieillesse de l'équilibration : Un système plurimodal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Activation de la mobilité</li> <li>-Recréer du lien social</li> </ul>	repas	Idem	tous
Ven 27/04	Kourou Gymnase J.Catayée	<ul style="list-style-type: none"> <li>_Evaluation du risque de chutes</li> <li>-Aménagement de l'environnement de la personne âgée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Amener les stagiaires à trouver des situations pédagogiques, exploiter des exercices en corrélation avec les apports théoriques et en relation avec la vie de tous les jours.</li> </ul>	Repas	Idem	tous
Sam 28/04	Hall sportif G.Lliari R.MONTJOLY	Alimentation	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Construction de cycles et de séances</li> <li>-Travail en ateliers</li> </ul>	Non	- 9h-12h	Bilan

**Objectifs de la formation** : Aborder la prévention des chutes au plan théorique et pratique afin de permettre aux stagiaires d'élaborer et de mettre en œuvre un programme de prévention des chutes (atelier équilibre) en proposant des exercices adaptés permettant de redonner confiance aux personnes âgées notamment lors de leurs déplacements et de les maintenir au domicile le plus longtemps possible avec l'autonomie la plus large.

**N.B. : La journée du mercredi 25 sera exclusivement réservée aux ressortissants de St Laurent**