FORMATION DE 4 JOURS

Seniors, activité physique et santé

Proposer des activités physiques adaptées (APA) pour les plus de 60 ans

PUBLIC CONCERNÉ

Intervenant·e·s dans le domaine des activités physiques adaptées et santé, moniteur·trice·s de sport pour adultes (formation esa), coachs sportif·ve·s, maître·sse·s de sport, physiothérapeutes, ostéopathes, ergothérapeutes ou autres professionnel·le·s désirant acquérir des compétences dans la mise en place de programmes d'activités physiques adaptées pour les plus de 60 ans

ORGANISATION

- Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne (ISSUL)

En collaboration avec :

- Pro Senectute
- Unisanté
- DSGB, Université de Bâle
- Sport des adultes Suisse
- Bureau de Prévention des Accidents
- Ligue suisse contre le rhumatisme
- Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé (SFGV)

ENJEUX

La population suisse vieillit sensiblement et sa moyenne d'âge est de plus en plus élevée. Quelles sont les spécificités, les éventuels troubles et pathologies des plus de 60 ans ?

De quelle manière proposer des activités physiques adaptées aux seniors afin de favoriser l'indépendance, l'autonomie et la qualité de vie ? Comment entretenir, consolider et améliorer les aptitudes physiques, psychologiques et fonctionnelles de la population vieillissante dans le but d'améliorer la confiance en soi et l'estime de soi ?

OBJECTIFS

- Etre en mesure d'évaluer la condition physique et les capacités restantes des personnes de plus de 60 ans en identifiant les éventuelles difficultés physiques, psychiques et sociales
- Savoir fixer des objectifs appropriés et adaptés afin d'améliorer l'état fonctionnel, la santé et la qualité de vie des personnes vieillissantes
- Pouvoir établir et conduire un programme d'activités physiques adaptées (APA) au vieillissement sain ou pathologique

UNIL | Université de Lausanne

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Vendredi 19 avril, samedi 20 avril, vendredi 3 mai et samedi 4 mai 2024

Examen écrit le samedi 25 mai 2024

De 9h à 18h

Campus UNIL-EPFL, Lausanne

Attestation de participation
Possibilité d'obtenir 2 crédits ECTS

CHF 515.-, grâce au soutien de Promotion Santé Suisse

CHF 400.-, pour les personnes avec une reconnaissance esa et pour les employé·e·s de Pro Senectute

Délai d'inscription : 23 février 2024
Nombre de participant·e·s limité

EN SAVOIR PLUS

THÈMES ABORDÉS

- Etat des lieux de la population de plus de 60 ans en Suisse
- Évaluation des capacités physiques et interprétation des tests chez les seniors
- Types d'entraînements adaptés au sujet âgé : force, endurance, équilibre, coordination, mobilité, entraînement à la marche et souplesse
- La dépression chez la personne vieillissante : comment y remédier grâce à l'activité physique
- Le métabolisme du sujet âgé
- Les maladies et les troubles liés au vieillissement
- Le risque de chute, la peur qui en découle et la prévention des chutes
- Les seniors actifs
- Importance des aspects sociaux d'un cours d'activité physique adapté aux seniors
- Comment créer des cours spécifiques adaptés aux plus de 60 ans
- Activités physiques adaptées aux personnes âgées se trouvant en EMS
- Activité physique pour les seniors chez Promotion Santé Suisse

APPROCHE ANDRAGOGIQUE

La formation allie approches théoriques et pratiques (ateliers avec des seniors et mises en situation des participant·e·s).

DIRECTION ACADÉMIQUE

- **Davide Malatesta,** *Maître d'enseignement et de recherche, ISSUL, Faculté des sciences sociales et politiques, UNIL*
- **Aline Roccati,** *Maître de sport en activités physiques adaptées, Clinique Bois-Cerf, Lausanne*

INTERVENANT·E·S

- Professeur·e·s universitaires et spécialistes expérimenté·e·s dans le domaine des activités physiques adaptées à la population de plus de 60 ans

RENSEIGNEMENTS

- Aline Roccati, coordinatrice de la formation : **aline.roccati@unil.ch**

© iStockphoto.com/jacoblund

Formation Continue UNIL-EPFL | Tél. : +41 21 693 71 20
formcont@unil.ch | www.formation-continue-unil-epfl.ch |

UNIL | Université de Lausanne

EPFL

swissuniversities