

# ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

## Ateliers/Formations pour bénévoles et aidants

### AVRIL 2024

**0403 Complémentaire Marche Nordique (NW)** – 09/04/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz-- en présentiel – Formation en salle et sur le terrain avec Daniel FERRAND.

Description : Journée en salle et sur le terrain :

- Le point sur sa pratique personnelle, et les pistes d'amélioration.
- Technique du NW adaptée aux terrains vallonnés.
- Les échauffements. Compléments.
- Développer les exercices et intermèdes en cours de séance.
- Les étirements. Compléments.
- Adaptations du NW aux seniors.
- Réponse aux questions et attentes des animateurs.

REMARQUE : cette formation peut être complétée, à volonté par d'autres journées de FORMATION COMPLEMENTAIRE NW la FORMATION BALADE NORDIQUE ADAPTEE proposées régulièrement par l'AREIPAH.

Différentes thématiques, qui peuvent intéresser tous les animateurs quelle que soit leur expérience, sont abordées au cours de ces journées complémentaires; perfectionnement technique, échauffements, animation de séance, adaptation techniques aux terrains vallonnés, balade nordique adaptée, etc...

**0404 Lecture de carte niveau 2** – 12/04/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en présentiel – Formation en salle avec Daniel FERRAND.

Description : Journée en salle pour :

- Perfectionner sa lecture et sa compréhension de la carte.
- Préparer le profil d'un itinéraire.
- Déterminer temps de marche et horaires.
- Comprendre et utiliser les systèmes de coordonnées.
- Comprendre et appliquer la déclinaison magnétique.
- Préparer la carte avant une sortie.
- Découvrir les techniques évoluées d'utilisation de la boussole pour s'orienter ou se repositionner telles que : visée, azimuth, triangulation, triangulation simplifiée, azimuth de départ, repositionnement, tangente à la courbe...

REMARQUE : cette formation sera utilement complétée par une ou plusieurs journées de FORMATION ORIENTATION PRATIQUE Niveaux 1 et 2, sur le terrain pour apprendre concrètement à s'orienter et suivre son itinéraire

**0405 Anatomie et physiologie – connaissance du corps humain** – 16/04/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en présentiel – Formation en salle avec Daniel FERRAND.

Contenus :

- Anatomie.
- Muscles et mouvement.
- Les trois filières énergétiques.
- Fonctionnement, contrôle et régulation de l'acte moteur...
- La respiration.
- La circulation sanguine.
- Alimentation hydratation, digestion.
- Compléments biomécaniques anatomiques et physiologiques relation avec les activités pratiquées et les questionnements des participants.
- La mise en œuvre des mesures sanitaires dans les activités en groupe ou en club.

**0406 Sécurité-Prévention-Montagne** – 18/04/2024 de 9h à 17h – Montagne entrée vallée de Munster (RDV à préciser)--en présentiel – Formation en salle avec Daniel FERRAND.

Description : Journée de randonnée et de mise en situation pour :

- Apprendre à observer et identifier les dangers.
- Identifier les risques et les situations à risque. Conduites à tenir.
- Intégrer la prévention dans la conduite et la gestion d'un groupe.
- Techniques et moyens de prévention.
- Savoir déterminer sa position sur le terrain.
- Savoir déclencher un secours.
- Procédure d'accueil d'un secours hélicoptéré.
- Rappels de secourisme.

Mise en œuvre des mesures sanitaires dans les activités en groupe ou en club. Théorie et pratique

**0412 La gestion du stress grâce à la sophrologie** – 18/04/2024 de 9h à 12h – Maison des Associations 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR, Bât A, 1<sup>er</sup> étage – Salle OMC avec Béata HAVREZ.

Description :

1. La définition et les origines de **la sophrologie**
2. La présentation de **la méthode** en sophrologie
3. Le mécanisme du **stress**
4. **La respiration** - la porte d'entrée de **la relaxation** -apport théorique et exercices pratiques :
  - Apprendre à s'observer – passer en revue le corps, les sensations, l'état émotionnel
  - Prendre conscience de sa façon de respirer
  - Corriger sa respiration (de la respiration thoracique à la respiration complète, abdominale)
  - Connaître les méfaits de la respiration thoracique et les bienfaits de la respiration abdominale
  - Obtenir un état de détente musculaire
5. Autres bienfaits de la relaxation sur l'organisme
6. **La visualisation** et ses applications concrètes en sophrologie

**0407 Maintien en Forme** – atelier / formation de 8h30 à 12h30 les 22/04/2024 , 23/04/2024 et 29/04/2024 –au Canoë Club APACH 1 rue de l’abattoir à Horbourg whir avec Nicolas BOTH.

Description :

- Cette atelier / formation pose les bases du maintien en forme à destination des séniors.
- l'objectif fixé est de donner aux participants des éléments théoriques sur le corps humain et pratiques sur des activités de bien-être, pour préparer l'animation de séances de maintien en forme à destination d'un public sénior.
- Les bases de construction d’une séance type.

Séances-types filmées et transmises en fin de atelier / formation aux participants (avec leur accord).

**0410 Pilates** – 24/04/2024 de 8h30 à 12h30 – Maison du Temps Libre (MTL) 16 rue Engel Dollfus, 68200 Mulhouse avec Nicolas BOTH.

Description : La formation type Pilates aborde cette gymnastique posturale de manière à pouvoir l'adapter à un public seniors, grâce à un rythme modéré et des gestes précis mobilisant muscles et respiration.

Debout, couché ou assis, les mouvements sollicitent les muscles profonds, et engagent le corps dans des exercices qui seront proposés sur toutes le zones du corps, avec les possibilités d'adaptation nécessaires pour les groupes qui en expriment le besoin

**0413 La gestion du stress grâce à la sophrologie** – 24/04/2024 de 9h à 12h – Maison du Temps Libre (MTL) 16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE avec Béata HAVREZ.

Description :

7. La définition et les origines de **la sophrologie**
8. La présentation de **la méthode** en sophrologie
9. Le mécanisme du **stress**
10. **La respiration** - la porte d’entrée de **la relaxation** -apport théorique et exercices pratiques :
  - Apprendre à s’observer – passer en revue le corps, les sensations, l’état émotionnel
  - Prendre conscience de sa façon de respirer
  - Corriger sa respiration (de la respiration thoracique à la respiration complète, abdominale)
  - Connaitre les méfaits de la respiration thoracique et les bienfaits de la respiration abdominale
  - Obtenir un état de détente musculaire
11. Autres bienfaits de la relaxation sur l’organisme
12. **La visualisation** et ses applications concrètes en sophrologie

**0408 Mobiliser son dos en toute sécurité** – atelier / formation de 8h30 à 12h30 le 30/04/2024 – au Canoë Club APACH 1 rue de l'abattoir à Horbourg whir avec Nicolas BOTH.

Description :

En situation :

Que se passe-t-il dans mon dos quand je bouge ?

Précautions à prendre

Renforcer son dos

Etirer son dos

Relaxer son dos

Les bases de construction d'une séance type.

Séances-types filmées et transmises en fin de atelier / formation aux participants (avec leur accord).

**0414 Yoga** – atelier / formation sur 2 jours de 10h à 17h/17h30 les 24 et 25/04/2024 – sur Mulhouse ou alentours (lieu à définir) avec Nathalie PIERREL .

Description :

1ere journée :

Matin de 10h à 13h

THEORIE

L'histoire du Yoga et ses nombreuses vertus pour les Séniors.

Respiration, méditation, postures et la recherche du mieux être.

Démonstration d'une séance type sur chaise et explication du déroulé d'une séance.

Après midi de 14h à 17h

PRATIQUE

Exercices pratiques des différentes étapes qui constitue une séance, en petit groupe selon le nombre de participant.

16h30

Bilan de la journée, échange sur les ressentis et questions des participants.

2ème journée :

Matin

Théorie sur les bienfaits de la relaxation et méditation, apprendre à proposer des moments de détente profonds , et proposition d'une autre séance type basée sur la relaxation ,visualisation et méditations profonde .

Après midi

Atelier pratique basé sur la relaxation, retrait des sens et visualisation, en petit groupe.

Réveil musculaire après la relaxation.

Bilan de la journée.



## MAI 2024

**0503 Savoir dire NON** – Atelier/ Formation le 07/05/2024 de 9h30 à 11h30 à la maison des associations, 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR – Bât. A – 1<sup>er</sup> étage salle OMC. (Parking de la manufacture rue Henry Wihelm ) avec Doha SAMAHA.

Description :

- Pourquoi est-ce difficile de dire non ?
- Pourquoi a-t-on envie de faire plaisir à l'autre ? comment est-il acceptable de refuser « d'aider » ? (alors que la motivation des bénévoles est « l'envie d'aider »)
- Quelles conséquences de ne pas oser dire non ?
- Quelles techniques/astuces pour réussir à dire non ? et sans sentir de culpabilité !
- ....

**0500 Gym sur chaise** – Atelier/ Formation le 15/05/2024 de 8h30 à 12h30 – au Canoë club APACH 1 rue de l'abattoir à Horbourg Wihr avec Nicolas BOTH.

Description :

Cette formation propose de dérouler les supports nécessaires à l'organisation de l'activité gymnastique sur chaise à destination des séniors.

L'objectif fixé est de donner aux participants les éléments permettant d'animer une séance en sécurité, autour d'exercices variés, dans une logique de bien-être.

Les bases de construction d'une séance type.

Séances-types filmées et transmises en fin de formation aux participants (avec leur accord).

**0504 Savoir dire NON** – Atelier/ Formation le 21/05/2024 de 9h30 à 11h30 à la Maison du Temps Libre (MTL) 16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE (Salle Osiris) avec Doha SAMAHA.

Description :

- Pourquoi est-ce difficile de dire non ?
- Pourquoi a-t-on envie de faire plaisir à l'autre ? comment est-il acceptable de refuser « d'aider » ? (alors que la motivation des bénévoles est « l'envie d'aider »)
- Quelles conséquences de ne pas oser dire non ?
- Quelles techniques/astuces pour réussir à dire non ? et sans sentir de culpabilité !
- ....

**0501 Améliorer la qualité du sommeil grâce à la sophrologie** – Atelier/ Formation le 30/05/2024 de 9h à 12h à la Maison du Temps Libre 16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE avec Béata HAVREZ.

Description :

Le stress, l'anxiété, la fatigue peuvent se traduire par des troubles du sommeil.

Au même titre qu'il est nécessaire d'adopter une alimentation saine et une activité physique régulière, prendre soin de son sommeil est un élément fondamental pour préserver son capital santé.

L'objectif de l'atelier est pour chaque bénévole, quel que soit sa problématique liée au sommeil, de mettre en lumière son sommeil – prendre conscience de sa qualité actuelle, identifier des éventuels troubles, voir pathologies. Cet état des lieux constitue le point de départ de la compréhension de son propre rythme de sommeil. Cette compréhension grâce aux informations fournies permettra d'entreprendre des actions afin d'améliorer la qualité de son sommeil ou tout simplement de s'assurer qu'il s'agit de phénomènes naturels. Les apports théoriques seront complétés par les exercices pratiques de sophrologie pour apprendre aux participants à se relaxer et installer des rituels afin d'améliorer la qualité du sommeil : techniques pour ne plus redouter le moment de se coucher, pour se rendormir quand on se réveille la nuit, pour créer une bulle de calme ou faire le vide mental...

#### Programme

1. L'importance du sommeil sur le bon fonctionnement de l'organisme
2. Les différentes fonctions du sommeil
3. Le cycle du sommeil – présentation du « train du sommeil »
4. Le rôle de chaque phase du sommeil
5. L'évolution du sommeil au cours d'une vie
6. Les troubles du sommeil
7. Les exercices pratiques de sophrologie pour faciliter l'endormissement et en cas de réveils nocturne.

**0502 Améliorer la qualité du sommeil grâce à la sophrologie** – Atelier/ Formation le 29/05/2024 de 9h à 12h à la maison des associations, 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR – Bât. A – 1<sup>er</sup> étage salle OMC avec Béata HAVREZ.

Description :

Le stress, l'anxiété, la fatigue peuvent se traduire par des troubles du sommeil.

Au même titre qu'il est nécessaire d'adopter une alimentation saine et une activité physique régulière, prendre soin de son sommeil est un élément fondamental pour préserver son capital santé.

L'objectif de l'atelier est pour chaque bénévole, quel que soit sa problématique liée au sommeil, de mettre en lumière son sommeil – prendre conscience de sa qualité actuelle, identifier des éventuels troubles, voir pathologies. Cet état des lieux constitue le point de départ de la compréhension de son propre rythme de sommeil. Cette compréhension grâce aux informations fournies permettra d'entreprendre des actions afin d'améliorer la qualité de son sommeil ou tout simplement de s'assurer qu'il s'agit de phénomènes naturels. Les apports théoriques seront complétés par les exercices pratiques de sophrologie pour apprendre aux participants à se relaxer et installer des rituels afin d'améliorer la qualité du sommeil : techniques pour ne plus redouter le moment de se coucher, pour se rendormir quand on se réveille la nuit, pour créer une bulle de calme ou faire le vide mental...

#### Programme

8. L'importance du sommeil sur le bon fonctionnement de l'organisme
9. Les différentes fonctions du sommeil
10. Le cycle du sommeil – présentation du « train du sommeil »
11. Le rôle de chaque phase du sommeil
12. L'évolution du sommeil au cours d'une vie
13. Les troubles du sommeil
14. Les exercices pratiques de sophrologie pour faciliter l'endormissement et en cas de réveils nocturnes

**0505 Pilates** – Atelier/ Formation le 29/05/2024 de 8h30-12h30 au Canoë Club APACH, 1 rue de l'abattoir à HORBOURG WIHR avec Nicolas BOTH.

Description : La formation type Pilates aborde cette gymnastique posturale de manière à pouvoir l'adapter à un public seniors, grâce à un rythme modéré et des gestes précis mobilisant muscles et respiration.

Debout, couché ou assis, les mouvements sollicitent les muscles profonds, et engagent le corps dans des exercices qui seront proposés sur toutes les zones du corps, avec les possibilités d'adaptation nécessaires pour les groupes qui en expriment le besoin .