

ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

Ateliers/Formations bénévoles et aidants

JANVIER 2024

Formation complète

0100 PSC1 – Gestes de 1ers secours niveau 1 – Formation aux 1^{er} secours le 31/01/2024 de 8h30 à 17h aux lys d'argent de St Louis-Repas de midi offert par l'établissement.

Description : Description : Cette formation comprend des apports théoriques mais veut surtout apporter des éléments concrets utilisables directement par les animateurs, en relation directe avec les activités qu'ils proposent.

PROGRAMME

1. Prévention des accidents de la vie courante
2. Protection, l'alerte et protection des populations
3. Alerte
4. Obstruction des voies aériennes par un corps étranger
5. Hémorragies externes
6. Plaies
7. Brûlures
8. Traumatismes
9. Malaise
10. Perte de connaissance
11. Arrêt cardiaque

FEVRIER 2024

Formation Yoga, de préférence s'inscrire aux 3 demi - journées

0200 Yoga- techniques de respiration – Formation sur 1 demi journée – 27/02/2024 de 14h à 17h à la Maison du Temps Libre de Mulhouse avec Nathalie PIERREL.

Description : Les différentes techniques de respiration et de méditations sur chaises
Des exercices et massages articulaires.
Des postures actives et passives.

0201 Yoga-points sur la sécurité – Formation sur 1 demi journée –28 /02/2024 de 14h à 17h à la Maison du Temps Libre de Mulhouse avec Nathalie PIERREL.

Description :
Les différents points sur la sécurité afin de ne pas blesser les participants.
La bienveillance à adopter de la part des participants, l'écoute de son corps et ses limites.
Des exercices de coordinations.

0202 Yoga des yeux – Formation sur 1 demi journée –29/02/2024 de 14h à 17h à la Maison du Temps Libre de Mulhouse avec Nathalie PIERREL.

Description :
Le yoga des Yeux
Des postures debout afin de travailler l'équilibre et le renforcement des chevilles.
Des étirements en profondeur du corps en utilisant les chaises.
La relaxation avec des supports afin que la détente soit encore plus profonde.

0203 Bien dans mes relations, bien dans mon bénévolat – Formation sur 2 demi journées –07 et 14/02/2024 de 9h à 12h – Maison des associations, Bât.A 1^{er} étage , 6 route d’Ingersheim 68000 COLMAR avec Béata HAVREZ – Sophrologue et ancienne coordinatrice des visiteurs à domicile et des écrivains du lien.

Description : 2 séances de 3h

1^{er} jour : Comment remplir mon rôle de bénévole sans m’oublier moi-même

1. Le bénévolat auprès d’une personne âgée – une relation d’aide particulière
 - a) Comprendre la personne accompagnée – les caractéristiques du vieillissement et les besoins fondamentaux chez la personne âgée
 - b) La posture « juste » du bénévole :
 - Quelle est ma place ?
 - Quelle attitude adopter ? – écoute bienveillante - les principes de la communication non-violente
2. Le bénévolat - une relation à deux dans un échange juste et équilibré
 - Prendre soin de soi pour pouvoir accompagner efficacement l’autre
 - Les astuces et les exercices pratiques de sophrologie

2^{ème} jour : Savoir accueillir ses émotions et celles de l’autre

1. Comprendre le mécanisme d’une émotion et son rôle
2. Quelle est mon attitude face à mes émotions et celles de l’autre, suis-je à l’aise pour en parler et les exprimer ?
3. Comment prendre soin de mes émotions ?
4. Comment réagir face aux émotions de la personne accompagnée ?
5. Les exercices pratiques de sophrologie pour accueillir ses émotions

0204 Bien dans mes relations, bien dans mon bénévolat – Formation sur 2 demi journées –12 et 19/02/2024 de 9h à 12h – Maison du Temps Libre , rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE avec Béata HAVREZ – Sophrologue et ancienne coordinatrice des visiteurs à domicile et des écrivains du lien.

Description : 2 séances de 3h

1^{er} jour : Comment remplir mon rôle de bénévole sans m’oublier moi-même

3. Le bénévolat auprès d’une personne âgée – une relation d’aide particulière
 - c) Comprendre la personne accompagnée – les caractéristiques du vieillissement et les besoins fondamentaux chez la personne âgée
 - d) La posture » juste « du bénévole :
 - Quelle est ma place ?
 - Quelle attitude adopter ? – écoute bienveillante - les principes de la communication non-violente
4. Le bénévolat - une relation à deux dans un échange juste et équilibré
 - Prendre soin de soi pour pouvoir accompagner efficacement l’autre
 - Les astuces et les exercices pratiques de sophrologie

2^{ème} jour : Savoir accueillir ses émotions et celles de l’autre

6. Comprendre le mécanisme d’une émotion et son rôle
7. Quelle est mon attitude face à mes émotions et celles de l’autre, suis-je à l’aise pour en parler et les exprimer ?
8. Comment prendre soin de mes émotions ?
9. Comment réagir face aux émotions de la personne accompagnée ?
10. Les exercices pratiques de sophrologie pour accueillir ses émotions

0205 Gym sur chaise – Formation sur 2 journées –26/02/2024 et 04/03/2024 de 8h30 à 15h30 repas de midi pris en commun tiré du sac – au Canoë club APACH 1 rue de l’abattoir à Horbourg Wihr avec Nicolas BOTH. REPORTEE EN MAI

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).

MARS 2024

0300 Bien dans mes relations, bien dans mon bénévolat – Formation sur 2 demi journées –18 et 25/03/2024 de 14h à 17h – Maison des associations, Bât.A 1^{er} étage , 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR avec Béata HAVREZ – Sophrologue et ancienne coordinatrice des visiteurs à domicile et des écrivains du lien.

ANNULEE

Description : 2 séances de 3h

1^{er} jour : Comment remplir mon rôle de bénévole sans m'oublier moi-même

5. Le bénévolat auprès d'une personne âgée – une relation d'aide particulière
 - e) Comprendre la personne accompagnée – les caractéristiques du vieillissement et les besoins fondamentaux chez la personne âgée
 - f) La posture « juste » du bénévole :
 - Quelle est ma place ?
 - Quelle attitude adopter ? – écoute bienveillante - les principes de la communication non-violente
6. Le bénévolat - une relation à deux dans un échange juste et équilibré
 - Prendre soin de soi pour pouvoir accompagner efficacement l'autre
 - Les astuces et les exercices pratiques de sophrologie

2^{ème} jour : Savoir accueillir ses émotions et celles de l'autre

11. Comprendre le mécanisme d'une émotion et son rôle
12. Quelle est mon attitude face à mes émotions et celles de l'autre, suis-je à l'aise pour en parler et les exprimer ?
13. Comment prendre soin de mes émotions ?
14. Comment réagir face aux émotions de la personne accompagnée ?
15. Les exercices pratiques de sophrologie pour accueillir ses émotions

0301 Lecture de carte niveau 1 –le 15/03/2024 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.
- Utiliser l'échelle des distances.
- Comprendre la carte et les symboles. Apports et exercices.
- Comprendre la représentation du relief. Apports et exercices.
- Préparer la carte avant une sortie.
- Découvrir la boussole.

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

0302 Base Rando 4S – 22/03/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en présentiel – Formation sur le terrain avec Daniel FERRAND

Description : Journée en salle avec mise en pratique en extérieur :

- Définition du public.
- Les besoins spécifiques du public senior.
- Rôle de l'animateur.
- Retour d'expériences.
- Expérimentation et acquisition des techniques de déplacement et de respiration pour cheminer vers une pratique plus douce, plus confortable et sécuritaire, dans le respect des capacités physiques et physiologiques de chacun.
- Comment présenter et utiliser ces éléments au cours des sorties.
- Compléments techniques et physiologiques relatifs à l'activité.
- La mise en œuvre des mesures sanitaires dans les activités en groupe ou en club. Théorie et pratique.

Des JOURNEES COMPLEMENTAIRES, prolongement de cette première approche seront proposées par la suite, pour expérimenter des exercices et situations inspirés des techniques de Respiration, de Relaxation, d'Eveil Sensoriel, de Marche Afghane, de Sylvothérapie, pouvant ouvrir progressivement à la Marche Consciente ou à la Marche Méditative.

0303 Initial Marche Nordique (NW) – les 25 et 26/03/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en présentiel – Formation en salle + terrain avec Daniel FERRAND - **ANNULEE**

Description : Journées en salle et sur le terrain pour aborder :

- Le cadre réglementaire et juridique.
- Présentation, historique et évolution du Nordic Walking (NW).
- Le Matériel.
- Le point sur sa pratique personnelle, et les pistes d'amélioration.
- Les fondamentaux de la technique Nordic Walking.
- Comprendre la Technique et la bio-mécanique du NW.
- Comment transmettre la technique du NW.
- Bases d'échauffements et d'étirements
- L'équipement des participants et de l'animateur.
- Adaptations du NW aux seniors.

REMARQUE : cette formation initiale de base est destinée à être complétée, à volonté par les journées de FORMATION COMPLEMENTAIRE NW 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...

0304 Initiation à l'utilisation de l'outil cartographique et de navigation VISORANDO – le 19/03/2024 de 10h à 17h – Maison des associations – Bat.A- 1^{er} étage – Salle OMC 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR – Avec Albert FUSINA et Daniel FERRAND.

Déroulement : Journée continue avec pique-nique, principalement en salle avec une sortie d'application dans Colmar, soit autour de la Manufacture soit au Champ de Mars sans déplacement en voiture.

Emmener pique-nique et boisson, tenue d'extérieur adaptée à la météo et baskets.

Contenu de la formation :

- Tracer un parcours sur son PC
- Enregistrer un parcours
- Archivage et gestion des tracés
- Télécharger des cartes ou des parcours
- Importes / Exporter des traces GPX
- Suivre un itinéraire sur le terrain avec son smartphone

Equipement personnel préconisé :

- Ordinateur portable avec Wifi / (batterie chargée) + alimentation secteur
- Smartphone avec accès 4G / (batterie chargée) + alimentation secteur
- 1 Rallonge électrique 220V longueur 2 à 3m minimum et 1 bloc multiprise
- Accès à votre boîte mail
- Les identifiants et mots de passe de vos outils et applications
- Avant la formation, il conviendra de disposer au minimum d'un compte chez VISORANDO et de l'avoir activé. C'est gratuit ;
- il suffit de se connecter sur visorando.com et de s'inscrire... Cette étape est indispensable !
- Vous aurez ainsi la possibilité de souscrire un essai gratuit. La durée de cette période d'essai étant de 3 jours, il convient de ne pas le faire trop tôt si vous voulez profiter de l'accès gratuit à toutes les fonctionnalités durant le temps de la formation... Bien que cette étape ne soit pas absolument indispensable, nous la recommandons pour profiter au mieux de la formation.
- défait, vous n'aurez pas accès à toutes les fonctionnalités du site et de l'application mais cela n'empêche pas d'en découvrir le principe...
- Vous pouvez aussi choisir d'adhérer au Club Visorando pour 5.99€ pour 1 mois ou 24.99€ pour 1 an. Cette étape est nécessaire si vous avez déjà épuisé l'offre d'essai gratuit et voulez profiter au mieux de la formation.

AVRIL 2024

0400 PSC1 – Gestes de 1ers secours niveau 1 (PSC1)– Formation aux 1^{er} secours le 23/04/2024 de 8h30 à 17h30 au club APACH de Horbourg wihr 1 rue de l'abattoir.

Description : Cette formation comprend des apports théoriques mais veut surtout apporter des éléments concrets utilisables directement par les animateurs, en relation directe avec les activités qu'ils proposent.

PROGRAMME

1. Prévention des accidents de la vie courante
2. Protection, l'alerte et protection des populations
3. Alerte
4. Obstruction des voies aériennes par un corps étranger
5. Hémorragies externes
6. Plaies
7. Brûlures
8. Traumatismes
9. Malaise
10. Perte de connaissance
11. Arrêt cardiaque

0401 Balade Nordique – 02/04/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en présentiel – Formation en salle et sur le terrain avec Daniel FERRAND - ANNULEE

Description : Journée en salle et en extérieur :

- Comment envisager une Activité Corporelle "Santé-Bien Etre" en extérieur, complémentaire à la petite randonnée, à la promenade ou la balade, et particulièrement adaptée aux seniors+.
- Définition du public. Les besoins spécifiques du public senior+.
- Les objectifs de l'activité physique de plein-air en groupe.
- Objectifs de l'animateur.
- Adaptations de la Marche Nordique aux seniors+.
- Echauffements adaptés. / Exercices d'équilibre. / Exercices de proprioception. / Etirements adaptés.
- Compléments techniques, biomécaniques et anatomiques et physiologiques relatifs à l'activité.

REMARQUE : Cette formation basée sur l'échange d'expériences et une réflexion commune, vise à porter un regard nouveau et à développer une pratique nouvelle, synthèse de randonnée, marche nordique, marche active et complémentaire des activités corporelles pratiquées en salle. Elle a pour ambition de proposer une activité de maintien en forme de plein-air, particulièrement adaptée aux seniors très âgés ou aux capacités physiques diminuées.

0402 Orientation Pratique Niveau1 – 05/04/2024 de 9h à 17h – Montagne entre Guebwiller et Rouffach (lieu à préciser)--en présentiel – Formation sur le terrain avec Daniel FERRAND. **ANNULEE**

Description : Journée de randonnée orientation sur le terrain pour :

- Perfectionner sa lecture et sa compréhension de la carte.
- Relation Carte/Terrain
- Les techniques pour s'orienter sur le terrain.
- Utiliser les bons repères pour suivre un itinéraire.
- Utilisations de base de la boussole.
- Savoir déterminer sa position sur le terrain.

0411 Le bénévolat, être à l'écoute de l'autre sans s'oublier soi-même – Approche de la sophrologie
– 05/04/2024 et 14/06/2024 de 9h30 à 12h – à ST-LOUIS avec Béata HAVREZ.

FORMATION EN INTERNE - COMPLETE

Description :

- Les principes d'une relation équilibrée
- Les spécificités de la relation bénévole-bénéficiaire
- Lorsque l'équilibre est menacé - la gestion des situations difficiles

Prendre soin de soi pour accompagner efficacement l'autre grâce à la sophrologie :
La découverte et la mise en pratique d'outils pour se préserver et se ressourcer.

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. **ANNULEE**

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 intermédiaires 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

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 les zones du corps, avec les possibilités d'adaptation nécessaires pour les groupes qui en expriment le besoin

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^{er} étage – Salle OMC avec Béata HAVREZ.
ANNULE LE 17/04/2024

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.

ANNULEE

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).

0415 Le bénévolat, être à l'écoute de l'autre sans s'oublier soi-même – Approche de la sophrologie
– 23/04/2024 et 28/06/2024 de 9h30 à 12h – à SOULTZ avec Béata HAVREZ.

FORMATION EN INTERNE (Aurélié ALTHEIMER) - COMPLETE

Description :

1. Quels sont les composants d'une relation équilibrée entre un bénévole et un bénéficiaire?
2. Comment prendre soin de soi lorsque l'équilibre est menacé?
3. Apprendre à se préserver et se ressourcer grâce à la sophrologie
4. La définition et les origines de la sophrologie
5. La présentation de la méthode
6. La respiration - la porte d'entrée de la relaxation
 - *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
7. Obtenir un état de détente musculaire
8. Autres bienfaits de la relaxation sur l'organisme
9. La visualisation et ses applications concrètes en sophrologie

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. **REPORT OK**

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)
 - Connaître 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).

0409 Bénévole en EHPAD – Formation sur 3 demi journées : Les 30/04/2024 – 14/05/2024 et 28/05/2024 – au diaconat de Colmar avec Doha SAMAHA.

Formation en interne - complète

Description : **Séance 1 Durée 3h**

Présentation avec retour sur les questionnaire et compléments. Un temps d'accueil, de mise à l'aise et de constitution du groupe.

Qu'est-ce qu'un Ehpad ? missions (hébergement, aides à la dépendance, soins) catégories de personnels, mode de financement ...

Qui sont les résidents ? âge, ratio H/F., motifs d'admission (limites du maintien à domicile, que penser du terme "placement"?)

Projet de vie et projet de soins personnalisé : quelle réalité ? Que peut encore décider un résident ?
Charte des droits des PA en institution Vie sociale entre les résidents, avec les familles et amis, animation, vie spirituelle, fin de vie, directives anticipées, qui décide ?

Séance 2 Durée : 3h

Echanges et réflexions autour des pathologies des personnes âgées, votre vécu auprès des résidents, vos interventions

Lesquels ? c'est quoi ? Comment communiquer ? Secret médical ?

Voir quels thèmes émergent en demande au cours des séances 1 et 2

Séance 3 Durée 3h

Être bénévole : quels enjeux ? pour soi-même, pour les résidents, pour l'Ehpad ?

Aspects positifs, risques et dangers, conflits.

Que signifie et qu'implique de s'engager : respect, responsabilité, discrétion, discernement, non immixtion ...

Réflexions sur "travail espéré, travail prescrit et travail réel" / "engagement espéré, engagement prescrit et engagement réel"

Les difficultés, les satisfactions et les aspects positifs

Séance 4 Durée 3h (6 mois plus tard)

Rencontre d'évaluation sur la mise en pratique. Retour et échange suite à l'expérience sur le terrain.

0414 Yoga – atelier / formation sur 2 jours de 10h à 17h/17h30 les 24 et 25/04/2024 – avec Nathalie PIERREL sur Mulhouse ou alentours (lieu à définir). **REPORTÉE 9-10 JUILLET**

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~~ **23/05/2024** de 9h30 à 11h30 à la maison des associations, 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR – Bât. A – 1^{er} étage salle OMC. (Parking de la manufacture rue Henry Wihelm) avec Doha SAMAHA. **ANNULEE LE 17/05/2024**

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. **ANNULEE LE 17/05/2024**

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.

ANNULEE 27/05/2024

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^{er} 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 engage 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 .

JUIN 2024

0601 Maintien en Forme – atelier / formation de 8h30 à 12h30 les 05/06/2024-12/06/2024 et 19/06/2024 à la Résidence Ste Marie 5, 14 Rue Camille SCHLUMBERGER à Mulhouse avec Nicolas BOTH. **ANNULEE LE 30/05/2024**

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 d'atelier / formation aux participants (avec leur accord).

0602 Mobiliser son dos en toute sécurité – atelier / formation de 8h30 à 12h30 le 26/06/2024 – à la Résidence Ste Marie 5, 14 Rue Camille SCHLUMBERGER à Mulhouse avec Nicolas BOTH.

ANNULEE

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).

0603 Le bénévolat, être à l'écoute de l'autre sans s'oublier soi-même – Approche de la sophrologie
– 07/06/2024 de 9h30 à 12h au Local APALIB 8 rue des 3 châteaux à Colmar avec Béata HAVREZ.

FORMATION EN INTERNE (Aurélié ALTHEIMER) - COMPLETE

Description :

2. Quels sont les composants d'une relation équilibrée entre un bénévole et un bénéficiaire?
3. Comment prendre soin de soi lorsque l'équilibre est menacé?
4. Apprendre à se préserver et se ressourcer grâce à la sophrologie
5. La définition et les origines de la sophrologie
6. La présentation de la méthode
7. La respiration - la porte d'entrée de la relaxation
 - *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
8. Obtenir un état de détente musculaire
9. Autres bienfaits de la relaxation sur l'organisme
10. La visualisation et ses applications concrètes en sophrologie.

0604 Le bénévolat, être à l'écoute de l'autre sans s'oublier soi-même – Approche de la sophrologie
– 28/06/2024 de 9h30 à 12h – à SOULTZ avec Béata HAVREZ.

FORMATION EN INTERNE (Aurélié ALTHEIMER) - COMPLETE

Description :

3. Quels sont les composants d'une relation équilibrée entre un bénévole et un bénéficiaire?
4. Comment prendre soin de soi lorsque l'équilibre est menacé?
5. Apprendre à se préserver et se ressourcer grâce à la sophrologie
6. La définition et les origines de la sophrologie
7. La présentation de la méthode
8. La respiration - la porte d'entrée de la relaxation
 - *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
9. Obtenir un état de détente musculaire
10. Autres bienfaits de la relaxation sur l'organisme
11. La visualisation et ses applications concrètes en sophrologie.

0605 Le bénévolat, être à l'écoute de l'autre sans s'oublier soi-même – Approche de la sophrologie
–14/06/2024 de 9h30 à 12h – à ST-LOUIS avec Béata HAVREZ.

FORMATION EN INTERNE - COMPLETE

Description :

- Les principes d'une relation équilibrée
- Les spécificités de la relation bénévole-bénéficiaire
- Lorsque l'équilibre est menacé - la gestion des situations difficiles

Prendre soin de soi pour accompagner efficacement l'autre grâce à la sophrologie :

La découverte et la mise en pratique d'outils pour se préserver et se ressourcer.

JUILLET 2024

0700 Gym sur chaise – Atelier/ Formation le 03/07/2024 de 8h30 à 12h30 à la Maison du Temps Libre (MTL) 16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE 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).

0701 Yoga – atelier / formation sur 2 jours de 10h à 17h/17h30 les 09 et 10/07/2024 – avec Nathalie PIERREL à la MTL de Mulhouse. **ANNULEE**

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.

0702 Savoir dire NON – Atelier/ Formation le **30/07/2024** de 9h30 à 11h30 à la maison du Temps Libre 16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE 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 !
-

AOUT 2024

0800 Yoga – atelier / formation sur 2 jours de 10h à 17h les 20 et 21/08/2024 – avec Nathalie PIERREL à la Maison du Temps Libre (MTL) à MULHOUSE.

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.

OCTOBRE 2024

1006 PSC1 – Gestes de 1ers secours niveau 1 (PSC1)– Formation aux 1^{er} secours le 04/10/2024 de 8h30 à 17h30 au club APACH de Horbourg wihr 1 rue de l'abattoir.

Description : Cette formation comprend des apports théoriques mais veut surtout apporter des éléments concrets utilisables directement par les animateurs, en relation directe avec les activités qu'ils proposent.

PROGRAMME

1. Prévention des accidents de la vie courante
2. Protection, l'alerte et protection des populations
3. Alerte
4. Obstruction des voies aériennes par un corps étranger
5. Hémorragies externes
6. Plaies
7. Brûlures
8. Traumatismes
9. Malaise
10. Perte de connaissance
11. Arrêt cardiaque

1000 Lecture de carte niveau 1 –le 18/10/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Sultz--en présentiel – Formation en salle avec Daniel FERRAND.

Description : Journée en salle pour :

- Perfectionner sa lecture et sa compréhension de la carte.
- Utiliser l'échelle des distances.
- Comprendre la carte et les symboles. Apports et exercices.
- Comprendre la représentation du relief. Apports et exercices.
- Préparer la carte avant une sortie.
- Découvrir la boussole.

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

1001 Initial Marche Nordique (NW) – les 21 et 22/10/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en-présentiel – Formation en salle + terrain avec Daniel FERRAND.

Description : Journées en salle et sur le terrain pour aborder :

- Le cadre réglementaire et juridique.
- Présentation, historique et évolution du Nordic Walking (NW).
- Le Matériel.
- Le point sur sa pratique personnelle, et les pistes d'amélioration.
- Les fondamentaux de la technique Nordic Walking.
- Comprendre la Technique et la bio-mécanique du NW.
- Comment transmettre la technique du NW.
- Bases d'échauffements et d'étirements
- L'équipement des participants et de l'animateur.
- Adaptations du NW aux seniors.

REMARQUE : cette formation initiale de base est destinée à être complétée, à volonté par les journées de FORMATION COMPLEMENTAIRE NW 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...

1002 Orientation Pratique Niveau1 – 24/10/2024 de 9h à 17h – Wintzenheim (lieu à préciser)--en-présentiel – Formation sur le terrain avec Daniel FERRAND.

Description : Journée de randonnée orientation sur le terrain pour :

- Perfectionner sa lecture et sa compréhension de la carte.
- Relation Carte/Terrain
- Les techniques pour s'orienter sur le terrain.
- Utiliser les bons repères pour suivre un itinéraire.
- Utilisations de base de la boussole.
- Savoir déterminer sa position sur le terrain.

1007 PSC1 – Gestes de 1ers secours niveau 1 (PSC1)– Formation aux 1^{er} secours le 24/10/2024 de 8h30 à 17h30 à la Maison du Temps Libre de Mulhouse.

Description : Cette formation comprend des apports théoriques mais veut surtout apporter des éléments concrets utilisables directement par les animateurs, en relation directe avec les activités qu'ils proposent.

PROGRAMME

1. Prévention des accidents de la vie courante
2. Protection, l'alerte et protection des populations
3. Alerte
4. Obstruction des voies aériennes par un corps étranger
5. Hémorragies externes
6. Plaies
7. Brûlures
8. Traumatismes
9. Malaise
10. Perte de connaissance
11. Arrêt cardiaque

1003 Base Rando 4S – 25/10/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en présentiel – Formation sur le terrain- à Soultz (lieu exact à préciser) avec Daniel FERRAND

Description : Journée en salle avec mise en pratique en extérieur :

- Définition du public.
- Les besoins spécifiques du public senior.
- Rôle de l'animateur.
- Retour d'expériences.
- Expérimentation et acquisition des techniques de déplacement et de respiration pour cheminer vers une pratique plus douce, plus confortable et sécuritaire, dans le respect des capacités physiques et physiologiques de chacun.
- Comment présenter et utiliser ces éléments au cours des sorties.
- Compléments techniques et physiologiques relatifs à l'activité.
- La mise en œuvre des mesures sanitaires dans les activités en groupe ou en club. Théorie et pratique.

Des JOURNEES COMPLEMENTAIRES, prolongement de cette première approche seront proposées par la suite, pour expérimenter des exercices et situations inspirés des techniques de Respiration, de Relaxation, d'Eveil Sensoriel, de Marche Afghane, de Sylvothérapie, pouvant ouvrir progressivement à la Marche Consciente ou à la Marche Méditative.

1004 Balade Nordique – Marche nordique adaptée – 29/10/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Sultz--en présentiel – Formation en salle et sur le terrain avec Daniel FERRAND.

Description : Journée en salle et en extérieur :

- Comment envisager une Activité Corporelle "Santé-Bien Etre" en extérieur, complémentaire à la petite randonnée, à la promenade ou la balade, et particulièrement adaptée aux seniors+.
- Définition du public. Les besoins spécifiques du public senior+.
- Les objectifs de l'activité physique de plein-air en groupe.
- Objectifs de l'animateur.
- Adaptations de la Marche Nordique aux seniors+.
- Echauffements adaptés. / Exercices d'équilibre. / Exercices de proprioception. / Etirements adaptés.
- Compléments techniques, biomécaniques et anatomiques et physiologiques relatifs à l'activité.

REMARQUE : Cette formation basée sur l'échange d'expériences et une réflexion commune, vise à porter un regard nouveau et à développer une pratique nouvelle, synthèse de randonnée, marche nordique, marche active et complémentaire des activités corporelles pratiquées en salle. Elle a pour ambition de proposer une activité de maintien en forme de plein-air, particulièrement adaptée aux seniors très âgés ou aux capacités physiques diminuées.

1005 Sécurité-Prévention-Montagne – 31/10/2024 de 9h à 17h – Massif des Vosges 68 (Lieu à préciser ultérieurement)--en présentiel --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

NOVEMBRE 2024

1100 Anatomie et physiologie – connaissance du corps humain – 19/11/2024 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.

1101 Lecture de carte niveau 2 + utilisation gps rando – 20/11/2024 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en présentiel – Formation en salle avec Daniel FERRAND.

Objectifs : Perfectionner sa lecture de carte et les technique pour préparer et conduire des sorties et des activités de plein-air sur carte papier ou avec des applications de cartographie et GPS. Comprendre les limites des applications Carto et GPS et intégrer ces limites dans sa pratique. Gérer le paramétrage de ses applications.

Contenu de Formation :

- Perfectionner lecture et compréhension des cartes.
- Comprendre le fonctionnement et les limites des applications de cartographie et du système GPS.
- Profil d'itinéraire; méthodes de tracés ou d'enregistrement, utilisations et limites
- Déterminer temps de marche et horaires adaptés au public et aux circonstances.
- Comprendre et utiliser les systèmes de coordonnées pour se positionner.
- Préparer les cartes avant une sortie.
- Comprendre et appliquer la déclinaison magnétique.
- Découvrir des techniques 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...

Pré-requis :Pratique de la randonnée, de la Marche Nordique ou d'autres activités de plein-air.
Maîtriser les bases de la lecture de carte niveau 1 à savoir: déterminer distances, altitudes sur la carte, savoir lire et interpréter le relief sur une carte, être initié à l'utilisation de base de la boussole...
Connaître et utiliser des applications Carto et GPS type Visorando ou similaires.