



**AREIPAH**  
Partage de compétences

## ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

Pour les bénévoles et aidants

OCTOBRE 2024

**1008 Savoir dire NON** – Atelier/ Formation le **01/10/2024** de 9h30 à 11h30 à la mairie de RIXHEIM 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 !
- ....

**1006 PSC1 – Gestes de 1ers secours niveau 1 (PSC1)**– Formation aux 1<sup>er</sup> secours le 14/10/2024 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 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.

**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...

**1009 La respiration consciente** – 23/10/2024 de 13h30 à 16h45 –MULHOUSE--en présentiel – avec Nathalie PIERREL

Description : Comprendre l'importance de la respiration consciente lors des postures actives et passives sur chaise

Nous aborderons différentes techniques de respiration en lien avec les vertus du YOGA.

**1010 Les étirements passifs et actifs sur chaise** – 24/10/2024 de 13h30 à 16h45 –MULHOUSE--en présentiel – avec Nathalie PIERREL

Description : Nous aborderons différentes postures de Yoga, en fonction du public pris en charge. Les bienfaits des postures qui permettent de détendre et d'assouplir les différentes parties du corps.

**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<sup>er</sup> 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.

**1011 Méditation et relaxation en cohérence avec la respiration** – 28/10/2024 de 13h30 à 16h45 – MULHOUSE--en présentiel – avec Nathalie PIERREL

Description : Nous aborderons différences techniques et support afin que tous les publics puissent bénéficier de ces supports qui contribues au bien-être.

**1004 Balade Nordique – Marche nordique adaptée** – 29/10/2024 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 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, azimut, triangulation, triangulation simplifiée, azimut 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.

**1102 Création manuelle « Noël autour du sapin »** – 04/11/2024 et 18/11/2024 de 9h à 17h – Repas pris en commun tiré du sac - Salle de la Fonderie à Mulhouse avec Christiane PETERSCHMITT.

Programme :

Pâte à sécher : sapin à suspendre

Composition hivernale et guirlande avec des éléments naturels

Carterie : Pliage en iris avec du papier de fête, Utilisation du papier calque et des crayons blancs.

Etoiles scandinaves en tissus : pliage

Gnomes ou trolls de Scandinavie.

**La participation à toutes les séances est requise. Le stage ne peut être fractionné.**

Les fournitures sont mises à disposition.

A emmener : des ciseaux, de quoi noter, règle , un petit nécessaire à couture.

**1103 Création manuelle « Noël autour du sapin »** – 07/11/2024, 14/11/2021 et 21/11/2024 de 14h à 17h – Salle OMC maison des associations, 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR avec Christiane PETERSCHMITT. (Parking rue henry Wilhelm 68000 COLMAR ou Intermarché juste en face).

Programme :

Pâte à sécher : sapin à suspendre

Composition hivernale et guirlande avec des éléments naturels

Carterie : Pliage en iris avec du papier de fête, Utilisation du papier calque et des crayons blancs.

Etoiles scandinaves en tissus : pliage

Gnomes ou trolls de Scandinavie.

**La participation à toutes les séances est requise. Le stage ne peut être fractionné.**

Les fournitures sont mises à disposition.

A emmener : des ciseaux, de quoi noter, règle , un petit nécessaire à couture.



**1104 La gestion du stress grâce à la sophrologie** – 18/11/2024 de 9h à 12h à la maison des associations, 6 Route d'Ingersheim 68000 COLMAR , Bât.A , 1<sup>er</sup> étage – Salle OMC (à confirmer) – Parking gratuit 1 rue Henry Wilhelm - avec Béata HAVREZ.

Programme:

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

# DECEMBRE 2024

**1200 La gestion du stress grâce à la sophrologie** – 10/12/2024 de 9h à 12h à la maison du temps libre  
16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE avec Béata HAVREZ.

Programme:

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