



**AREIPAH**  
Partage de compétences

## ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

Pour les bénévoles et aidants

### DECEMBRE 2024

**1204 Balade Nordique – Marche nordique adaptée complément** – le 02/12/2024 de 9h00 à 17h00  
repas de midi pris en commun tiré du sac – au local APALIB de Soultz 13 rue de la forêt avec Daniel FERRAND.

Description :

- Améliorer sa technique personnelle pour mieux la transmettre.
- Compléments techniques, bio-mécaniques et anatomiques relatifs à l'activité NW.
- Evolution et adaptation du NW au public vieillissant.
- Développer des exercices d'échauffement adaptés aux seniors.
- Développer des exercices d'étirement retour au calme adaptés aux seniors.
- Développer les animations et intermèdes de cœur de séance pour enrichir les sorties spécifiquement dédiées aux seniors.
- Adaptations du NW au terrain.
- Réponse à des questions et demandes ( ne pas hésiter à exprimer vos demandes avant la session )

**1201 Gym sur chaise** –le 04/12/2024 de 8h30 à 15h30 repas de midi pris en commun tiré du sac – à la maison du temps libre 16 rue Engel Dolfuss à 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).

**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

**1203 Equilibre et aide à la marche** –le 11/12/2024 de 8h30 à 15h30 repas de midi pris en commun tiré du sac - APACH Canoe Club – 1 rue de l'abattoir 68180 Horbourg Wihr – avec Nicolas BOTH.

Description : Constituants de la marche : pose du pied, balance des bras, vue, ouïe  
Exercices d'équilibre appliqués, exercices de marche, petit renforcement musculaire associé  
Séances-types filmées et transmises en fin de formation aux participants (avec leur accord)

**1202 Yoga adapté** –le 18/12/2024 de 8h30 à 15h30 repas de midi pris en commun tiré du sac – à la maison du temps libre 16 rue Engel Dolfuss à Mulhouse avec Nicolas BOTH.

Description :

Reprise des bases du yoga(respiration, mouvements, préparation à la méditation) de manière à ce qu'elles conviennent à un public senior.