

BOUGER, JOUER, SE RENFORCER... GRANDIR

*Accompagner l'enfant vers une vie plus active
Une approche ludique, concrète et fondée sur les preuves scientifiques*

David GUEDIN : Masseur-kinésithérapeute cadre de santé, Master 2 en activité physique adaptée et santé, diplômé universitaire en préparation physique.

L'activité physique joue un rôle essentiel dans la santé et le développement global de l'enfant. Pourtant, les occasions de bouger diminuent, en particulier chez les enfants présentant une déficience motrice. Cette formation propose une approche ludique, concrète et fondée sur les preuves scientifiques pour accompagner les enfants vers une vie plus active. Le jeu devient un véritable outil pour développer les capacités physiques tout en préservant le plaisir, la motivation et l'engagement. Les participants apprendront à adapter et faire évoluer jeux et exercices selon les capacités, les besoins et les objectifs de chaque enfant, notamment à travers des situations de renforcement musculaire progressives et sécurisées. Apports théoriques, expérimentations, mises en situation et échanges de pratiques permettront d'acquérir des outils directement applicables au quotidien. Une attention particulière sera également portée au sommeil, à l'alimentation et au transfert de l'activité physique dans tous les lieux de vie de l'enfant : à la maison, à l'école, dans les structures médico-sociales, les loisirs et les activités sportives.



LES OBJECTIFS :

- Comprendre les enjeux de l'activité physique.
- Identifier les bienfaits du mouvement.
- Utiliser le jeu pour faire bouger.
- Renforcer de façon ludique et sécurisée.
- Adapter les activités à chaque enfant.
- Favoriser une vie plus active au quotidien.

Nous vous offrons la possibilité de venir accompagné d'un parent / proche aidant gratuitement !

PROGRAMME DÉTAILLÉ : 2 JOURS (14 HEURES)

JOUR 1 : BOUGER, JOUER, SE RENFORCER

- Activité physique et sédentarité.
- Les bienfaits du mouvement.
- Transformer un jeu en activité physique.
- Adapter les jeux à chaque enfant.
- Découvrir le renforcement musculaire.
- Faire évoluer un exercice.
- Sommeil et récupération.

JOUR 2 : ADAPTER, PROGRESSER, TRANSFÉRER

- Réactivation des connaissances.
- Développer les capacités par le jeu.
- Utiliser le poids du corps.
- Créer des activités ludiques.
- Comprendre le rôle de l'alimentation.
- Adapter les activités.
- Favoriser l'activité physique au quotidien.

LIEUX DE FORMATION

En présentiel dans nos locaux :
Salon-de-Provence
ou directement sur votre site.
(sur devis, date à définir)

PUBLICS VISÉS

Toute personne accompagnant un enfant dans son développement et sa vie quotidienne : professionnels de santé, professionnels du médico-social, proches aidants

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques
Mises en situation pratiques.
Jeux moteurs / Quiz
Ateliers de renforcement musculaire
Travaux de groupe et échanges

Le mot du formateur :

"Kinésithérapeute, préparateur physique et formateur, j'accompagne des enfants présentant des déficiences motrices et propose des outils concrets et ludiques pour les aider à bouger davantage au quotidien."