



CERTIFICAT UNIVERSITAIRE COACH PERSONNES ÂGÉES EN BONNE SANTÉ

FORMATION CONTINUE - UNIVERSITÉ DE NANTES

De plus en plus de seniors en « bonne santé » sont sensibilisés à la problématique de prévention et d'adoption de comportements de bonne santé (vieillesse - bien être). Le vieillissement, même en bonne santé, revêt des réalités individuelles différentes qui doivent être identifiées et prises en compte.

Néanmoins, le senior n'est pas tout à fait un public comme un autre et la prise en charge, par l'activité physique, nécessite une bonne connaissance de ce public, et des risques éventuels associés à la pratique physique et sportive sur une population en bonne santé mais potentiellement fragilisée.

Pr Christophe CORNU

Enseignant-chercheur,
Professeur des Universités,
UFR STAPS,
Université de Nantes

M. Thibault DESCHAMPS

Maître de conférences, HDR,
UFR STAPS,
Université de Nantes

Pr Gilles BERRUT

Professeur des universités,
Université de Nantes
Praticien hospitalier, Chef de service,
Chef du pôle hospitalo-universitaire de
gériatrie clinique, CHU de Nantes
Président du Gériatropôle Autonomie et
Longévité des Pays de la Loire

La formation vise à former des professionnels du sport qui ont pour vocation à concevoir et à organiser des programmes d'intervention par l'activité physique auprès des personnes âgées en bonne santé.

AU PROGRAMME

Connaissance environnement gériatrique/personnes âgées – 10 h

- > Longévité-vieillesse ; organisation du milieu gériatrique
- > Intérêt de l'activité physique pour bien vieillir (bienfaits); activité physique
- > Activité physique et personnes âgées : risques associés et son évaluation
- > Relation à la nutrition (sarcopénie)

Pr Gilles BERRUT (PU-PH), Dr Catherine COUTURIER (MD), M. Guy RINCÉ
(Kinésithérapeute)

Mobilité-autonomie : processus liés au vieillissement – 10 h

- > Processus physiologiques et personnes âgées - système neuromusculaire (syst. Neuro-locomoteur)
- > Processus cognitifs et personnes âgées – fonctions exécutives
- > Fonction motrice : locomotion, posture, proprioception et risque de chute

Pr Christophe CORNU (PU), M. Thibault DESCHAMPS (MCU),
M. Thomas CATTAGNI (MCU)

Activité physique & vieillissement – 14 h

- > Bienfaits de l'activité physique chez la personne âgée (prévention primaire; post-intervention ; rééducation)
- > Planification / activités en fonction des objectifs assignés pour ces populations
- > Conseils pratiques aux pratiquants

M. Thomas CATTAGNI (MCU), M. Marc JUBEAU

Stage (4h)

Stage d'immersion suivi par M. Stéphane BELLARD



UNIVERSITÉ DE NANTES

SERVICE FORMATION CONTINUE - PÔLE SANTÉ

n° de déclaration d'activité du prestataire de formation : 52440438844

9 rue Bias - BP 61112 - 44035 Nantes Cedex 1

Tél. +33 (0)2 53 48 47 47 - lun. au ven. de 9h à 12h30 et de 14h à 17h - fc.sante@univ-nantes.fr



CU Coach personnes âgées en bonne santé

PUBLIC VISÉ

- > Préparateurs physiques
- > Éducateurs physiques
- > Étudiants STAPS

PRÉ-REQUIS

- > Être titulaire ou en cours d'obtention (en 3^{ème} année) d'une Licence STAPS
- > Être titulaire ou en cours d'obtention d'un Master STAPS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- > Identifier les spécificités des populations âgées en bonne santé
- > Établir le diagnostic préalable à une intervention adaptée d'activité physique en évaluant les risques potentiels associés à la pratique physique
- > Élaborer un programme d'activité physique / de pratique adaptée et répondant aux attentes de ce public spécifique.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- > Apports théoriques
- > Étude de cas concrets et mises en situation

MODALITÉS D'ENCADREMENT

Enseignant-chercheur, médecin en gériatrie, médecin généraliste, kinésithérapeute...

VALIDATION

Délivrance d'un certificat universitaire Coach personnes âgées en bonne santé après validation des épreuves suivantes :

- > Épreuve écrite
- > Présentation orale d'une fiche de planification

DATE

à venir en 2020

DURÉE

34 h

- > 30 h théoriques en présentiel
- > 4 h de stage

RYTHME

- > 6 jours
- > 2 sessions de 3 jours

LIEUX

- > Université de Nantes - UFR STAPS
- > CHU de Nantes - Hôpital Bellier

CAPACITÉ D'ACCUEIL

10 personnes

TARIF DE LA FORMATION

1 150 € (droits annexes inclus)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription en ligne sur notre plateforme de candidature en ligne

- > <https://candidature.sante.univ-nantes.fr/fc/>

RENSEIGNEMENTS

Anne-Sophie FRANKLIN

Tel : 02 53 48 43 52

anne-sophie.franklin@univ-nantes.fr

www.univ-nantes.fr/fc-sante

