



Animer des séances de boxe adaptée en milieu médico-social

Intervenant Roman Dietre : Expert en boxe adaptée en milieu médico-social	Public concerné – Coachs sportifs indépendants – Professionnels APA – Animateurs en établissements médico-sociaux – Étudiants STAPS spécialisation APA-Santé – Kinésithérapeutes, psychomotriciens, ergothérapeutes – Salariés d'EHPAD, IME, MAS et autres établissements médico-sociaux	
Durée 5 heures	Méthodes pédagogiques - Vidéos facecam et vidéos terrain en EHPAD - Progression séquentielle - Supports PDF imprimables pour application terrain immédiate - Formation applicable pendant l'apprentissage	Objectifs pédagogiques – Comprendre et naviguer dans l'environnement médico-social (EHPAD, IME, MAS, FAM, ESAT) et identifier les interlocuteurs clés – Connaître le cadre réglementaire et les bonnes pratiques (bientraitance, ANESM/HAS) pour intervenir en établissement – Adapter ses interventions aux pathologies fréquentes et aux publics en situation de handicap (Alzheimer, Parkinson, AVC, TSA, trisomie, handicap moteur) – Lire un groupe, créer le lien et gérer les comportements difficiles – Adopter la posture professionnelle du coach, incluant la gestion de ses propres émotions – Animer une séance complète de A à Z auprès des seniors et des publics en situation de handicap – Gérer les situations imprévues et adapter la séance en temps réel – Prospecter des établissements, construire une offre et fidéliser ses partenaires
Participants Maximum 1 participant		
Lieu À distance		
Moyens pédagogiques Espace membre en ligne sécurisé Accessible 24h/24, 7j/7 depuis tout support		
Coût Sur devis		
Sanction de la formation : attestation de formation	Prérequis : - Aucun prérequis	
Modalités d'accès : Contactez-nous au 07 67 60 56 78 ou contact@boxing-days.fr	Programme	
Délai d'accès : Accès immédiat après paiement. Disponible 24h/24, 7j/7	Module 0 - Bienvenue Poser le cadre de la formation ✓ Présentation ✓ Roadmap de la formation – comment la suivre ?	
	Module 1- Environnement médico-social ✓ Cartographie des structures : EHPAD, IME, MAS, FAM, ESAT, SAVS ✓ Les interlocuteurs clés : direction, soignants, éducateurs, AMP, animateurs ✓ Cadre réglementaire : bientraitance, ANESM/HAS, droits et obligations ✓ S'intégrer dans l'équipe pluridisciplinaire ✓ Comptes rendus, fiches de suivi, communication avec l'équipe ✓ Décrocher une première intervention et gérer les objections	
	Module 2 – Comprendre les publics fragiles ✓ Le vieillissement : effets sur la mobilité, coordination, cognition	
Accessibilité aux personnes en situation de handicap : En cas de situation de handicap, prenez contact avec nous afin d'envisager les		

modalités d'adaptation de la formation

Modalités d'évaluation : Les acquis des stagiaires sont évalués par questionnaire

- ✓ Les types de handicap : moteur, cognitif, sensoriel, psychique, polyhandicap
- ✓ Ce que "public fragile" veut vraiment dire pour le coach
- ✓ Lire un groupe , créer le lien et gérer les comportements difficiles
- ✓ Communication adaptée : verbal, non-verbal, FALC

Modules 3 – Pathologies et adaptations

- ✓ Règle d'or : tu es coach, pas soignant
- ✓ Alzheimer (4 stades) · Parkinson · AVC et conséquences
- ✓ Trisomie 21 · Autisme TSA
- ✓ Déficience intellectuelle · Troubles psychiques
- ✓ Troubles de l'équilibre · Prévention des chutes

Module 4 – La méthode Boxing days & posture du coach

- ✓ Les 4 piliers : cognitif · pédagogie positive · sécurité · co-construction terrain
- ✓ Bénéfices physiques, cognitifs, émotionnels et sociaux
- ✓ Le regard, la présence, l'encouragement précis
- ✓ Adapter son énergie au public
- ✓ Gérer ses émotions face à la maladie, au handicap, au déclin

Module 5 – Construire une séance complète avec les seniors

- ✓ Échauffement
 - Pré-échauffement
 - Le haut du corps
 - Le bas du corps
- ✓ Technique
 - Apprendre ou réapprendre les mouvements
 - Réviser les mouvements
 - Faire les exercices
- ✓ Pause hydratation
- ✓ Mise de gants
- ✓ Retour au calme
 - La respiration
 - Les automassages

Module 6 – Construire une séance complète avec les publics en situation de handicap

- ✓ Échauffement
 - Pré-échauffement
 - Le haut du corps
 - Le bas du corps
- ✓ Technique
 - Apprendre ou réapprendre les mouvements
 - Réviser les mouvements
 - Faire les exercices
- ✓ Pause hydratation
- ✓ Mise de gants
- ✓ Retour au calme
 - La respiration
 - Les automassages

- ✓ Matériel : gants, pattes d'ours, cerceau, objets adaptés

Module 7 - Développer son activité

- ✓ Construire une proposition d'intervention claire et rassurante
- ✓ Documents professionnels : convention, programme, bilan de séance
- ✓ Tarification et modèles économiques
- ✓ Fidéliser un établissement sur le long terme
- ✓ Se positionner sur le marché : Silver Economy & secteur handicap
- ✓ Décrocher une première intervention et gérer les objections

Ressources terrain

- ✓ Exemples de séances pour les seniors
- ✓ Exemples de séances pour les personnes en situation de handicap
- ✓ Tous les supports PDF

Version 01 2026