



Animer des séances de boxe adaptée en milieu médico-social

Intervenant Roman Dietre : Expert en boxe adaptée en milieu médico-social Durée 13 heures	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	
Participants Maximum 1 participant Lieu À distance Moyens pédagogiques Distanciel : Espace stagiaire en ligne sécurisé Accessible 24h/24, 7j/7 depuis tout support Présentiel : Formation action sur site Coût Sur devis	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
Sanction de la formation : attestation de formation Modalités d'accès : Contactez-nous au 07 67 60 56 78 ou contact@boxing-days.fr	Prérequis : - Aucun prérequis technique en boxe - Aucun diplôme médical requis - Connexion internet et lecteur vidéo - Motivation à intervenir auprès de publics fragiles <i>Accessible à toute personne souhaitant acquérir une méthode structurée pour animer des séances de boxe adaptée en milieu médico-social.</i>	
Délai d'accès : Accès immédiat après paiement. Disponible 24h/24, 7j/7 Accessibilité aux personnes en situation de handicap :	Programme PARTIE THEORIQUE A DISTANCE (3h) 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	

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

- ✓ 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
- ✓ 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

PARTIE PRATIQUE EN PRESENTIEL (8h)

Séance 1 : Découverte et observation

- ✓ Briefing avant séance
- ✓ Découverte du cadre
- ✓ Observation d'une séance complète
- ✓ Débriefing (analyse de la séance, adaptations opérées)

Séance 2 : Prise en main progressive

- ✓ Animation encadrée sur des phases clés de la séance
- ✓ Posture : Acquisition des fondamentaux gestuels et relationnels.

Séance 3 : Animation encadrée

- ✓ Animation guidée d'une séance complète
- ✓ Démontrer sa capacité d'adaptation
- ✓ Gestion du rythme et des transitions
- ✓ Debriefing

Séance 4 : Evaluation finale

- ✓ Animation complète de la séance en toute autonomie
- ✓ Observation du formateur
- ✓ Débriefing: points forts, axe d'amélioration
- ✓ Remise de l'attestation