

La boxe adaptée comme outil de médiation motrice et cognitive en milieu médico-social

Intervenant Roman Dietre : Expert en boxe adaptée en milieu médico-social	Public concerné – Educateurs sportifs et enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA). – Professionnels de rééducation (kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens). – Professionnels du secteur médico-social et soignant en exercice (salariés d'EHPAD, MAS, FAM, IME, DITEP : aides-soignants, éducateurs spécialisés, animateurs, AMP/AES).	
Durée 16 heures	Méthodes pédagogiques - Modules vidéo pédagogiques (démonstrations techniques pas à pas, entraînements au sac et cas concrets filmés en situation réelle en établissement). - Progression pédagogique séquentielle et chapitrée. - Fiches mémos de synthèse et grilles d'observation téléchargeables et imprimables. - Espace d'échanges asynchrones avec le formateur pour le suivi des questions pédagogiques.	Objectifs pédagogiques À l'issue de la formation, le stagiaire est en capacité de : • Aménager un espace sécurisé adapté aux personnes dépendantes (disposition en arc de cercle, dégagement et rangement des béquilles/déambulateurs, prévention du risque de chute). • Transmettre et guider les gestes fondamentaux de la boxe adaptée (garde, directs, crochets, uppercuts, esquives) sans aucune mise en opposition corporelle (0 % combat). • Appliquer les règles strictes de biomécanique et de sécurité (verrouillage impératif des pouces à l'extérieur) et les protocoles sanitaires (friction hydroalcoolique avant et après utilisation du matériel). • Utiliser les techniques de communication adaptées (consignes « flash », guidage par le regard, hauteur d'yeux et effet miroir) face à des personnes présentant des troubles cognitifs, du comportement ou de l'attention. • Conduire une séance complète et structurée selon la trame méthodologique des 5 phases (accueil, échauffement, technique, mise de cibles, retour au calme). Renseigner les outils de traçabilité pédagogique et transmettre les observations utiles à l'équipe pluridisciplinaire de l'établissement.
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		
Sanction de la formation : attestation de formation		
Modalités d'accès : Contactez-nous au 07 67 60 56 78 ou contact@boxing-days.fr	Prérequis : L'accès à la formation est conditionné à la vérification d'un justificatif lors de l'inscription (titre professionnel ou attestation d'employeur). L'apprenant doit obligatoirement justifier d'au moins l'une des deux conditions suivantes : Être titulaire d'un diplôme d'encadrement des activités physiques et sportives : BPJEPS (notamment APT ou disciplines associées), CQP du secteur sportif, Licence ou Master STAPS (notamment parcours APA-S). Objectif : adapter des compétences d'animation motrice préexistantes aux contraintes des personnes vulnérables ou dépendantes.	
Délai d'accès : Accès immédiat après paiement. Disponible 24h/24, 7j/7		

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

2. Être professionnel en exercice au sein d'une structure médico-sociale ou sanitaire :

Salarié en poste justifiant d'une pratique d'accompagnement de personnes âgées dépendantes ou en situation de handicap (EHPAD, MAS, IME, etc.).

Objectif : acquérir un outil complémentaire de médiation motrice et cognitive en s'appuyant sur sa maîtrise préalable du public et des protocoles de bientraitance.

Programme

Module 0 - Bienvenue

Poser le cadre de la formation

- ✓ Présentation
- ✓ Roadmap de la formation : comment la suivre ?

Module 1- L'apprentissage technique des mouvements fondamentaux en boxe adaptée

- ✓ **Chapitre 1.1 :** Introduction à la gestuelle adaptée et aux trajectoires.
- ✓ **Chapitre 1.2 :** Apprendre la posture de garde et le verrouillage biomécanique des poignes à l'extérieur.
- ✓ **Chapitre 1.3 :** Le direct du bras avant (Jab) : technique gestuelle et entraînement guidé au sac.
- ✓ **Chapitre 1.4 :** Le crochet : trajectoire, repère visuel (« regarder sa montre ») et entraînement au sac.
- ✓ **Chapitre 1.5 :** L'uppercut : plan de frappe ascendant (paume vers soi) et entraînement au sac.
- ✓ **Chapitre 1.6 :** Les esquives : dissociation du buste, renforcement de l'équilibre et motricité.

Module 2- 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

Module 3 – 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 4 – Pathologies et adaptations pratiques

- ✓ 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 5 – 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 6 – 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 7 – 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 8 - Traçabilité, évaluation et valorisation de l'atelier

- ✓ Outils professionnels : convention d'atelier, programme et fiches bilan de séance.
- ✓ Modalités de restitution et de coordination avec les équipes pluridisciplinaires et les familles.
- ✓ Évaluation des acquis moteurs et cognitifs des bénéficiaires.
- ✓ Intégration de l'activité dans le projet personnalisé d'accompagnement.
- ✓ Ressources terrain : guides pratiques, grilles d'observation et supports PDF

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

Version 02 2026