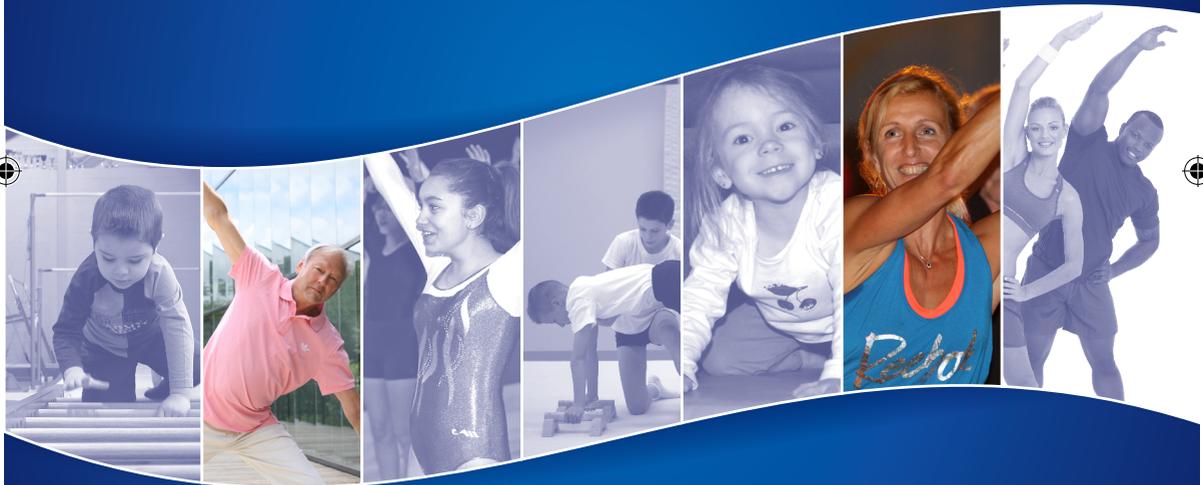


SantéGym

Soigner sa forme

# Livret de présentation Senior



FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
Gym

ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT

## Sommaire

### Introduction, présentation de la Santé Gym

### Présentation Santé Gym Senior

### Le produit Santé Gym Senior, le kit d'animation

- Le cahier des charges
- Les règles d'or de l'animateur
- L'évaluation de départ et le suivi régulier
- Construire une séance avec la Santé Gym Senior

## INTRODUCTION

### Présentation de la Santé Gym

La « Santé Gym » correspond aux activités fédérales dont la finalité est la santé.

La santé étant, un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (OMS).

Les produits Santé Gym ont été conçus pour avoir un impact sur la santé des publics qu'ils ciblent : en prévention, comme traitement complémentaire, ou en prévention de la récurrence des maladies.

Cet impact attendu sur la santé des produits « Santé Gym » peut être affirmé car la construction des produits se fait sur les bases scientifiques de la littérature médicale ; les médecins de la commission Santé Gym s'assurant de leur bonne interprétation.

#### La Santé Gym Senior

La « Santé Gym Senior » est le premier produit « Santé Gym » proposé par la fédération. Il s'adresse aux personnes de plus de 50 ans ayant ou non des pathologies.

Bien suivi, ce programme permet de limiter les effets physiologiques du vieillissement (Bean et coll., 2004) en agissant sur différentes qualités physiques qui contribuent à l'amélioration de la qualité de vie, au maintien de l'autonomie et à la diminution de la mortalité (Rantanen et coll., 2000)

Ce programme étant basé sur des études ayant montré :

- > Une diminution de la perte osseuse chez la femme ménopausée (Wolff et coll., 1999).
- > Une diminution du risque de fracture du col du fémur (Feskanich et coll., 2002)
- > Une conservation de la fonction musculaire nécessaire au maintien de la mobilité chez le sujet âgé (Rantanen et coll., 1994 et 1996) (Fiatrone et coll., 1990) ; ( Pyka et coll., 1994)
- > Une amélioration de l'équilibre et une moindre incidence des chutes (Hu et Woollacott, 1994) ainsi que la réduction des chutes nécessitant d'avoir recours à des soins médicaux ou chirurgicaux (Tinetti et coll. 1994)
- > Une amélioration des capacités fonctionnelles et une diminution des douleurs dans l'arthrose (Mangione et coll., 1999 ; Dias et coll., 2000 ; Hartman et coll., 2000 ; Messier et coll., 2000)
- > Une amélioration du bien-être et de la qualité de vie (Rejeski et coll., 1996 ; Rejeski et Mihalko, 2001 ; Spirduso et Cronin, 2001 ; Netz et coll., 2005)
- > Une amélioration du capital verbal, de la rétention visuelle, de la structuration spatiale, du tonus mental, et du développement de la mémoire et des habiletés intellectuelles (Bixby et coll., 2007)

## La plus-value FFG

- L'entité du lieu de pratique « l'association FFG » :
  - Environnement de pratique intergénérationnel.
  - Environnement matériel sécurisé (tapis, matériel, etc.)
- La définition du cadre de pratique à des fins de « Santé » par un cahier des charges.
- Le principe de formation de l'encadrement et de sa formation continue.
- L'identification d'un niveau de qualité par une reconnaissance fédérale et l'attribution potentielle d'un label.
- La possibilité de participer à des événements :
  - De proximités : Rencontres interclubs (locales, régionales),
  - Nationaux : Étapes du Tour de France senior (FFG = national),
  - Internationaux : Golden Age Festival (UEG = européen), Gymnaestrada (FIG = mondiaux).

## Mots à souligner

Senior, santé, plaisir, bien-être, partage, convivialité, épanouissement, équilibre, mobilité, souplesse, autonomie, sensation, activité physique, musique, accompagnement, empathie.

# Présentation Santé Gym Senior

## Le public

La Gym senior s'adresse à un large public âgé de 50 ans et plus.

Cette activité mixte est accessible à tous.

## Les objectifs

Les spécificités et particularités de l'activité gymnique permettent d'agir sur le maintien et le développement de l'autonomie chez les seniors :

- Dans sa composante physique (la capacité à réaliser les mouvements, les gestes de la vie quotidienne) en agissant sur :
  - l'équilibre
  - la coordination motrice
  - l'agilité
  - la mobilité articulaire
  - les qualités physiques (endurance, force, vitesse, souplesse)
- Dans sa composante mentale et sociale  
En développant l'attention, la motivation, la coopération, la mémorisation, le bien être psychologique, l'estime de soi, la communication par le partage et l'échange.  
Le contenu et l'intensité de l'activité sont adaptés au profil du public en proposant des fiches où le senior est guidé en fonction de sa forme du moment.  
Toutes les techniques gymniques sont centrées sur le placement du dos en statique comme en dynamique en vue de protéger le capital vertébral.

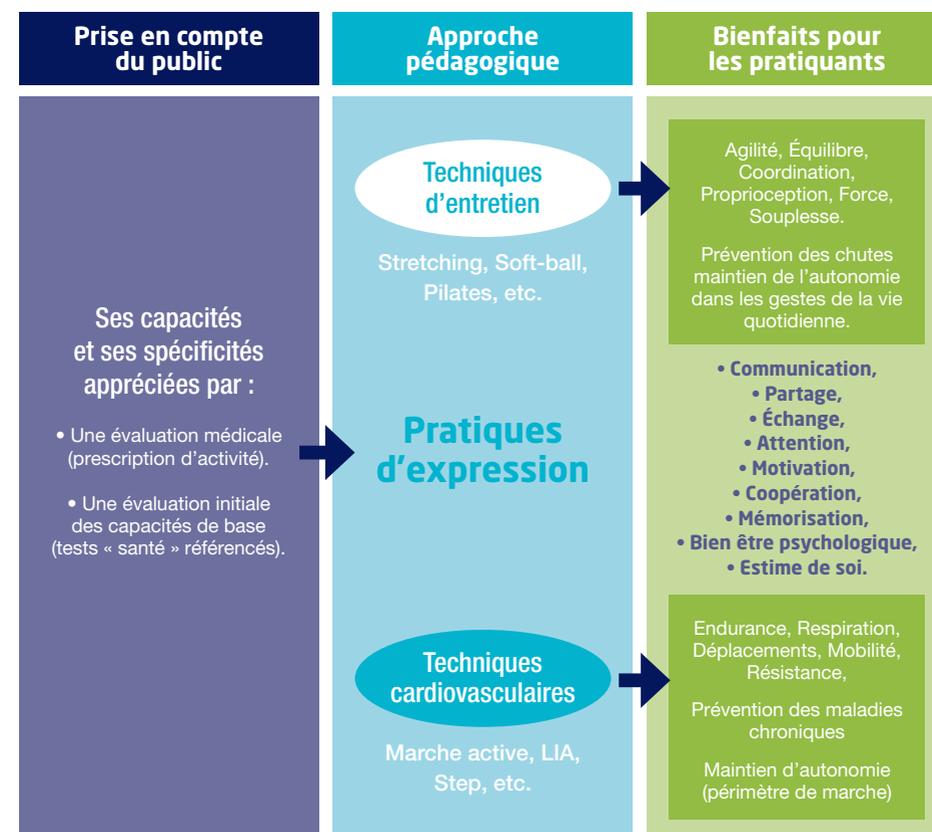
## La démarche « Santé Gym Senior »

C'est une démarche où l'activité est organisée pour améliorer ou préserver la santé du pratiquant

- A court terme : entretenir et renforcer les capacités physiques, mentales et sociales grâce à l'activité au service du maintien de la santé et du bien-être.
- A moyen terme : limiter la survenue de pathologies chroniques.
- A long terme : améliorer la qualité de vie et allonger sa durée de vie.

Les principes de fonctionnement de la Santé Gym Senior partent

- des mouvements réalisés dans la vie quotidienne (activité fonctionnelle basique : se lever, se tenir debout, se déplacer,...)
- de la capacité physique des personnes à réaliser ces mouvements.



## L'animateur santé : Gym Senior

Pour pouvoir animer cette activité dans le cadre d'une pratique de santé, la FFG propose différentes formations (initiales ou continues) permettant à l'animateur de développer ses compétences techniques et pédagogiques :

- > Connaissance, mise en œuvre et utilisation des tests « santé ».
- > Apprentissages techniques adaptés.
- > Connaissances spécifiques de ce public (physique, psychologique et sociale).
- > Mise en œuvre d'un savoir être (empathie : comprendre son public).

La formation fédérale et le diplôme d'Animateur SENIOR, sont spécifiquement dédiés à l'acquisition de ces compétences et à la reconnaissance de ces prérogatives (prérogative d'enseignement bénévole).

Cette formation est accessible aux animateurs bénévoles comme aux éducateurs professionnels.

Cette démarche pédagogique s'accompagne d'une logique permanente de développement des compétences de l'encadrement.

Pour se faire l'offre formation continue, proposée par la fédération, permet un recyclage régulier des animateurs. Ce recyclage (au moins une fois tous les 4 ans) permet de conserver la reconnaissance fédérale : **Label Senior**.

Ces stages sont accessibles aux professionnels déjà diplômés (BPJEPS AGA, BP JEPS AGE, BEESAG, BE Gym) et aux animateurs Senior spécifiquement formés :

## CONTACT

**Pôle Formation et l'Emploi de la FFG**  
7 ter cour des Petites Ecuries, 75010 PARIS

**Tél. :** 01 48 01 24 48

**Mail :** formation@ffgym.fr

**Site Internet :** www.ffgym.fr

# Le produit Santé Gym Senior, le kit d'animation

## Comment intégrer la démarche SANTÉ : Cahier des charges

### Les objectifs

Définir des critères exigibles garants d'une pratique pour la santé :

- > Pour permettre à un club d'ouvrir un cours Santé Gym Senior,
- > Pour envisager l'élaboration d'un processus de labellisation.

### Les conditions à remplir

#### Le club FFG

- > Doit être à jour de ses obligations envers la Fédération Française de Gymnastique (son affiliation et la prise de licence pour tous ses adhérents),
- > Doit être à jour de ses obligations d'information envers ses adhérents sur la possibilité de souscrire des garanties complémentaires d'assurance « Atteinte corporelle » (notice d'information - bulletin n°2),
- > S'engage à proposer une activité encadrée, régulière, adaptée, sécurisée et pérenne,

Incite les licenciés à avoir une démarche globale d'amélioration de leur santé (changement de mode de vie, lutte contre la sédentarité, alimentation saine, etc.),

- > Communique sur ses activités auprès des partenaires, des collectivités territoriales, des médecins, de la Fédération Française de Gymnastique.

### L'environnement

- > Agir au sein d'installations avec du matériel répondant aux normes d'hygiène et de sécurité.
- > Disposer d'une trousse de 1er secours, d'un téléphone, d'un défibrillateur.
- > Proposer des conditions de pratique adaptées au public en suivant les préconisations fédérales : durée, régularité, fréquence, effectif du groupe, méthodes pédagogiques, matériel adapté.

### Le pratiquant

- > Doit posséder une prescription médicale d'activité gymnique. (fréquence des séances, durée, facteurs limitants, gestes à éviter, etc.) ou à défaut, un certificat médical de non contre indication.



## L'encadrant

Il possède :

- le diplôme d'animateur fédéral Santé Gym Senior ou son équivalent.
- le diplôme de Prévention et Secours Civiques de niveau 1 avec une réactualisation des compétences tous les 2 ans.

Il effectue au moins 1 fois tous les 4 ans :

- un stage de formation continue et/ou recyclage dans le domaine des activités gymniques (entretien, cardiovasculaires, senior, santé).

Il applique les règles concernant :

- l'obligation d'information (sur la gestion, les effets de la pratique de l'activité gymnique et les risques potentiels).
- l'obligation de prudence et de surveillance lors des séances (dans la préparation, la réalisation, le bilan des séances).
- la connaissance des signes d'alerte et les conduites à tenir.
- le respect du secret professionnel (Code de la santé publique - Article L.1110-4). Le licencié a droit au respect de sa dignité (Loi n° 2002-303 du 4 mars 2002 relative aux droits des malades).
- le respect des règles d'or de l'animateur.

## Les règles d'or de l'animateur

L'animateur doit de manière générale, faire preuve d'empathie et s'intéresser à son public (ce qu'il ressent, sa satisfaction, son bien-être, etc...) :

- Je connais ou j'apprends à connaître les personnes qui composent mon groupe (leurs goûts en termes d'activités, capacités physiques, etc...)
- J'élabore ma séance à partir des objectifs définis et du bilan de la dernière séance (écrire ma séance, etc...)
- Je prépare mon matériel avant la séance.
- Je prends le temps à chaque séance de discuter et d'échanger avec mon groupe (les accueillir, prendre la « température », etc...)
- J'adapte mon rythme de séance à mon groupe (favoriser la compréhension et la bonne réalisation des exercices)
- Je fais attention en permanence à la sécurité des pratiquants (bonne réalisation des exercices, suivi de l'ensemble du groupe, adaptation en fonction des capacités de chacun)
- Je maîtrise techniquement et pédagogiquement les exercices que je propose à mon groupe (démonstrations, placements, réalisation, etc...)
- Je veille à ce que les seniors de mon groupe se fassent plaisir dans leur pratique (ambiance conviviale, approche ludique, etc...)
- J'accompagne l'expression du ressenti des exercices réalisés (écoute, questionnaire, etc...) et du bilan du vécu de la séance (collectif et individuel)
- J'accompagne l'appréciation des progrès réalisés avec l'aide du livret du pratiquant.

## Evaluation de départ et suivi régulier

La démarche proposée dans le cadre de la santé gym senior, répond au principe d'adaptation à l'état de santé du senior.

Cela commence par une évaluation initiale réalisée par l'animateur Santé Gym Senior dans le cadre du club, à l'aide de 10 « tests » (indicateurs reconnus pour illustrer les capacités physiques dans la vie quotidienne).

De cette évaluation des capacités physiques du senior, l'animateur pourra ainsi obtenir le profil moyen de son groupe, en fonction duquel, certains exercices seront fortement préconisés ou alors interdits.

La démarche générale tient compte du nombre de séances par semaine pour le groupe.

Nombre de séances par semaine	Tests à faire	Nombre de thèmes par séance
1 par semaine	Tous les 3 mois	3 thèmes
2 différentes par semaine	Tous les 2 mois	2 thèmes
3 différentes par semaine	Tous les mois	2 thèmes

Toutes les séances sont changées après chaque séance de test.

## Construire une séance avec la Santé Gym Senior

Les séances se construisent à partir :

- > **De thématiques**
  - Déplacements,
  - Mouvements debout,
  - Mouvements assis ou allongés.
- > **De types d'organisations pédagogiques**
  - Déplacement dans l'espace
  - Déplacement en musique
  - Mouvements synchronisés
  - Ateliers, circuits
  - Etc.
- > **De familles d'actions motrices**
  - S'aligner / s'équilibrer
  - Soulever
  - Se tourner
  - Pousser / repousser
  - Etc...

Afin d'aider l'animateur à construire ses séances, la FFG propose un outil informatique de saisie des résultats aux tests « santé », qui en fonction de résultats obtenus, proposera un modèle de séance avec une palette d'exercices recommandés.

Les exercices sont détaillés (illustration, placement, consignes, variantes, quantité de réalisation, etc.) sur des fiches.

### Ont collaboré à la réalisation du programme :

Dr. Pierre BILLARD, Evelyne FRUGIER, Thomas DESFORGES, Mickaël DEROUBAIX, Evelyne SALAUN, Dr. Jean-Bernard SOLIGNAC, Ingrid STUTZ,

Septembre 2015

