

# Module de perfectionnement

## Allround prévention des chutes



### Programme du cours 20-551

Date : Vendredi 6 mars 2020  
Lieu : Maison de Quartier de Chailly, Av. de la Vallonnette 12, 1012 Lausanne VD

Heure	Thème/Contenu – Groupe 1	Thème/Contenu – Groupe 2
09.00-09.15 Tous	Ouverture du cours, accueil des participants Programme et organisation de la journée <i>Ariane</i>	
09.15-10.45	<b>Concept de motricité sportive Accent sur la force :</b> Aller au sol, se relever. Différentes manières de se déplacer au sol en fonction de sa force et de sa mobilité. Aider à relever <i>Françoise</i>	<b>Concept méthodologique Accent sur l'équilibre dynamique :</b> Créer une chorégraphie sur une musique simple : enchaînement de mouvements en musique et respiration. Travaux de groupe <i>Caroline</i>
10.45-11.00	Pause et changement de salle. Prise de notes	
11.00-12.30	<b>Concept méthodologique Accent sur l'équilibre dynamique :</b> Créer une chorégraphie sur une musique simple : enchaînement de mouvements en musique et respiration. Travaux de groupe <i>Caroline</i>	<b>Concept de motricité sportive Accent sur la force :</b> Aller au sol, se relever. Différentes manières de se déplacer au sol en fonction de sa force et de sa mobilité. Aider à relever <i>Françoise</i>
12.30-13.30	Pause de midi. Pique-nique personnel	
13.30-14.00	Informations du sport des adultes et de Pro Senectute Campagne nationale sur la prévention des chutes. Formation continue et nouveaux cours. <i>Ariane</i>	
14.00-15.00	<b>Accent sur l'équilibre statique :</b> Varier les exercices des programmes d'entraînement Facile, Plus et découverte du Mental Kit <i>Françoise</i>	<b>Concept andragogique : nouveau thème de l'OFSPPO – transmettre</b> Proposer à nos participants des exercices au sol adaptés Utilisation du set de cartes <i>Claudine</i>
15.00-15.15	Pause et changement de salle. Prise de notes	
15.15-16.15	<b>Concept andragogique : nouveau thème de l'OFSPPO – transmettre</b> Proposer à nos participants des exercices au sol adaptés Utilisation du set de cartes <i>Claudine</i>	<b>Accent sur l'équilibre statique :</b> Varier les exercices des programmes d'entraînement Facile, Plus et découverte du Mental Kit <i>Françoise</i>
16.15-16.30	Vos remarques et attentes pour les thèmes pratiques du prochain module de perfectionnement <i>Ariane</i>	
16.30	Clôture du cours	

#### Formatrices :

Françoise Bruchez, experte esa  
Claudine Streiff Favre, experte esa

Caroline Brem, monitrice esa  
Ariane Scheidegger, Pro Senectute Suisse, experte esa