

---

**CO'IMPARO**  
APPRENONS ENSEMBLE

**2<sup>EME</sup>** DEUXIÈME  
SOUFFLE



# FORMATION DE BOXE ADAPTÉE

inspirée de la méthode  
de Deuxième Souffle®

---

[WWW.COIMPARO.FR](http://WWW.COIMPARO.FR)  
[WWW.DEUXIEMESOUFFLE.FR](http://WWW.DEUXIEMESOUFFLE.FR)

“

*La pratique d'activité physique de par son action bénéfique sur la capacité aérobie, la fonction musculaire, l'intégration sociale, la cognition et l'autonomie, a un intérêt tout particulier chez les sujets âgés fragiles, à condition que les programmes soient adaptés à leurs capacités physiologiques.*

Blain et al, 2000.

### **Bien plus qu'une activité physique...**


Toute l'équipe de « Deuxième Souffle® » propose une **approche à la fois psychologique, physiologique et sociale.**

Ce concept qui révolutionne l'activité physique en EHPAD a pour objectif de faire de chaque séance une **activité thérapeutique propice aux expériences sensorielles et perceptives.**

Ils constatent au quotidien les bienfaits de la pratique de ce sport auprès d'un public âgé qui est une **réponse concrète et pertinente aux conséquences du vieillissement.**



## L'approche de Co'imparo et la richesse de la co-construction



Co'Imparo, qui signifie littéralement “Apprenons ensemble”, est un organisme de formation, de conseil et d'accompagnement spécialisé dans le secteur médico-social qui vous propose de co-construire le parcours de vos professionnels dans le cadre d'une **relation authentique** fondée sur l'écoute avec un **souci permanent d'adaptation à vos spécificités** et la mobilisation de **méthodes innovantes**.

Issu de la rencontre de deux expertises, l'une en ingénierie de formation et l'autre soignante, Co'Imparo a été créée comme une invitation à la rencontre entre vos besoins et l'expertise de ses intervenants, **mode puissant de développement individuel et collectif**.

Ainsi, son ambition est de vous épauler dans toutes vos réussites en mettant à votre disposition les meilleurs experts de leur domaine d'intervention avec les pédagogies les plus adaptées, personnalisées et respectueuses du rythme de chacun.e.



## La création d'une formation exclusive de boxe adaptée pour la montée en compétences de vos professionnels

Avec cette ambition commune de permettre le développement le plus large possible de l'activité physique en institution, **Deuxième Souffle et Co'Imparo** se sont associés pour créer une formation à destination de tous les professionnels souhaitant mettre en place une médiation de boxe adaptée aux résidents que vous accueillez.



# ANIMER UNE SÉANCE DE BOXE ADAPTÉE

## Objectifs

- Comprendre et expérimenter les **bienfaits de la boxe pour en percevoir les effets**
- Acquérir les **techniques et déclinaisons fondamentales de la boxe adaptée** aux personnes âgées
- Savoir organiser et animer une **séance garantissant la sécurité des participants**
- Savoir accueillir et accompagner la **libération des émotions** associées à cette activité
- Accompagner la progression des participants dans le cadre de la mise en place d'un **projet de boxe au sein de l'établissement.**



# Programme

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

## La boxe

- Retour sur les représentations liées à la boxe sportive
- Brève histoire de la boxe et de ses déclinaisons

## La boxe en institution

- Quelques rappels fondamentaux sur la physiologie humaine : ses composantes, ses possibilités et ses limites
- Les effets du vieillissement sur les capacités psychomotrices des personnes âgées
- Les bienfaits physiques, psychologiques et comportementaux de la boxe
- Les champs d'application de la boxe en institution

## Les techniques de boxe adaptées aux personnes âgées

- Les différentes formes et techniques de boxe adaptées aux personnes âgées
- L'expérimentation individuelle et collective des techniques de boxe

## La construction et l'animation d'une séance de boxe

- Les différentes configurations possibles : le face à face, la constitution d'un groupe (de 2 à 4 personnes), la participation de l'entourage et l'intégration/gestion des personnes spectatrices
- Le rôle et la place de l'animateur lors d'une séance
- Les moyens et le cadre organisationnel des séances de boxe : lieu, cadre, matériel, ...

- Les différentes phases de construction d'une séance :
  1. L'échauffement
  2. La technique
  3. La mise de gants
  4. le retour au calme

## L'intégration des séances de boxe dans le projet d'accompagnement personnalisé

- La construction d'un projet boxe au sein de l'établissement : création de fiche d'activités, intégration du projet dans les projets d'accompagnement personnalisés, échanges pluridisciplinaires autour des bienfaits de l'activité boxe
- La présentation de la médiation boxe à la direction d'établissement, aux résidents et à leur entourage
- Les outils de suivi et d'évaluation des ateliers et de la progression des participants
- L'adaptation des séances en fonction des profils et des besoins des personnes accueillies

## L'expérimentation successive d'animation de séances de simulation de boxe

## Bilan, évaluation des acquis de la formation et de la satisfaction des participants



Le plus de cette formation : la remise d'un kit de boxe pour vous permettre de mettre en place les acquis dès la fin de la formation !

### Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Co-construction des savoirs avec les participants afin d'ancrer plus durablement les acquis
- Regards croisés, analyse de situations vécues par les participants et de cas pratiques généralisés et anonymisés, issus d'établissements médico-sociaux
- Mise en place d'un plan d'application individuel des acquis de la formation

### Modalités d'évaluation

- Test de positionnement
- Suivi de la progression individuelle et collective tout au long de la formation
- Evaluation des acquis (tests, exercices, études de cas, mises en situation) avec remise d'une attestation des compétences acquises accompagnant le certificat de réalisation de la formation
- Evaluation de l'intégration des notions clés dans le cadre de l'écriture du plan d'application individuel des acquis de la formation.

**Profil du formateur :** Formateur certifié à l'utilisation de la méthode « Deuxième Souffle » garantissant la connaissance du public, de ses spécificités ainsi que de l'application de techniques de boxe adaptée aux personnes âgées

**Durée :** 3 jours (21 heures)

**Public :** Tout professionnel d'un établissement

**Prérequis :** aucun

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

**Si vous êtes en situation de handicap**, nous vous remercions de prendre contact avec *Clara SPEICHER*, Directrice et Référente Handicap à l'adresse [clara.speicher@coimparo.fr](mailto:clara.speicher@coimparo.fr)

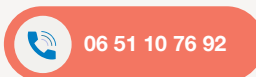
Nous ferons le point sur votre situation et sur les ajustements nécessaires pour suivre la formation dans les meilleures conditions.

**Tarif intra par groupe en IDF : 3450 euros** nets de taxe intégrant un kit de boxe d'une valeur de 320 euros pour le groupe.

**Tarif inter par personne : 1350 euros** nets de taxe par participant intégrant un kit de boxe individuel d'une valeur de 320 euros.

**Sessions en IDF dès 2023.**

**Pour toute demande de mise en place de formation au sein de votre établissement, contacter notre équipe**



**Co'Imparo s'engage à apporter une réponse personnalisée à vos demandes de devis et vos inscriptions dans un délai de 7 jours ouvrés maximum.**

**Délai moyen de mise en place de la formation suite à une demande : 2 mois (hors demande urgente).**



**CO'IMPARO**  
APPRENONS ENSEMBLE



**DEUXIÈME  
SOUFFLE**

---

## **FORMATION DE BOXE ADAPTÉE**

inspirée de la méthode  
de Deuxième Souffle®

[WWW.COIMPARO.FR](http://WWW.COIMPARO.FR)  
[WWW.DEUXIEMESOUFFLE.FR](http://WWW.DEUXIEMESOUFFLE.FR)