



Concevoir et animer des ateliers Do-In Seniors et Aidants - 12 heures, à distance, en direct & replay

Référence : SPDI05

Présentation succincte et + de la formation

Vous souhaitez concevoir et animer des cours et ateliers de Do-In auprès de Seniors et Grands Seniors en toute confiance et sécurité ? Vous souhaitez proposer un accompagnement efficace en Do-In aux Aidants, ou encore proposer des activités communes à ces deux publics ? Vous aimeriez intervenir auprès des plateformes d'aidants ou en institution ?

Par son approche globale, simple et adaptable, le Do-In permet d'accompagner le vieillissement de la personne âgée tout en soutenant les aidants en proposant un mieux-être physique et mental/émotionnel.

Pratique de prévention-santé, le Do-In favorise le maintien de l'autonomie, la stimulation cognitive, ainsi qu'une meilleure énergie.

Aussi, à l'issue de cette formation, vous pourrez à la fois concevoir et animer des séances adaptés à ces publics en toute sérénité et pleine sécurité. Vous aurez affiné votre connaissance et compréhension des pathologies du vieillissement, du rôle d'aidant, aurez aiguisé votre créativité et pris confiance pour offrir le meilleur du Do-In au public Senior, Grand Senior ainsi qu'aux Aidants.

L'objectif de la formation est de vous permettre de guider et proposer des exercices efficaces et adaptés, permettant de « bien vivre » et « bien vieillir » au quotidien.

À qui s'adresse la formation

Profils des participants : animateur.trice.s Do-In, Yoga, Gym bien-être, Praticien.ne.s Shiatsu

Pré-requis :

- Avoir un projet de développement des compétences professionnelles
- Entretien de positionnement avant inscription, plan de formation individuel
- Certificat d'animateur.trice Do-In ou équivalent (MTC, Anatomie-Physiologie-Pathologie, Gestion de groupe)

Hélène Hourtané EI

SIRET : 90311392600013 - APE : 8559A - <https://helenehourtane.fr>

NDA d'Organisme de Formation : 76810187381 - DREETS Occitanie

94 rue Plaine Saint Martin 81000 Albi – Contact : bonjour@helenehourtane.fr – 07 87 58 55 67



Accessibilité :

- **Modalité d'accès** : Aucune spécificité, hormis la validation des pré-requis ou équivalences. Pour les modules en distanciel : disposer d'un ordinateur avec accès Internet, sur lequel installer la plateforme de visioconférence Zoom pour les sessions synchrones.
- **Délai d'accès** : 15 jours minimum avant le début de la formation
- **Salle virtuelle** accessible aux personnes en situation de handicap
- **Adaptation possible** en fonction du type de handicap (nous prévenir au moins 15 jours avant le lancement). Les modules de pédagogie pratique sont basés sur la pratique corporelle debout, sur chaise ou au sol. Sensibilisés à l'accessibilité des formations aux personnes en situation de handicap, veuillez nous consulter afin de vérifier la faisabilité de la formation au regard du handicap. **Référent handicap** : Hélène Hourtané - Tel : 07 87 58 55 67 - Mail : bonjour@helenehourtane.fr

Objectifs pédagogiques et opérationnels (compétence acquise)

A l'issue de la formation, le(la) participant(e) est capable de :

- Comprendre les pathologies courantes des Seniors et leurs besoins spécifiques, ainsi que le rôle et les besoins de leurs Aidants
- Comprendre le vieillissement et comment l'accompagner avec la vision de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Utiliser les différentes techniques du Do-In et les adapter selon l'avancée en âge et l'état des personnes, en institution ou non
- Concevoir et animer des ateliers de Do-In adaptés (assis, debout, marche) pour les Seniors, des séances Seniors/ Aidants, et des séances spécifiques pour le soutien des Aidants
- Collaborer avec les professionnels du Grand Âge

Programme détaillé et progression pédagogique

La formation s'articule autour de 4 modules pour un total de 12h :

• M1 (distanciel synchrone, 3h00)

Apports théoriques : Comprendre le vieillissement et les pathologies courantes des Seniors. Point de vue de la MTC. Effets bénéfiques du Do-In

Pratique : Laboratoire d'adaptation d'exercices spécifiques. Exercices de respiration et visualisation. Exercices sur chaise et debout. Points de pression qui soulagent et soutiennent

• M2 (distanciel synchrone, 3h00)

Programme de formation

Document V5 mis à jour
le 29/04/2025
3/5



Apports théoriques : Seniors en institution. Travail avec des groupes hétérogènes.
Collaboration avec les professionnels du Grand Âge

Pratique : Do-In assis autour du cycle des saisons

• M3 (distanciel synchrone, 3h00)

Apports théoriques : Équilibre et marche. Relationnel et émotionnel. Apport des Vaisseaux Merveilleux

Pratique : Travail debout et en mouvement, alternatives. Do In des Vaisseaux Merveilleux.
Relaxation. Méditation

• M4 (distanciel synchrone, 3h00)

Apports théoriques : Les Aidants et leurs besoins spécifiques

Pratique : Do-In Aidants/Aidés. Exercices spécifiques de soutien aux Aidants

Organisation de la formation

Intervenantes - formatrices :

- **Isabelle Rebours** - Praticienne de Shiatsu/Formatrice et Animatrice Do In certifiée FFST, professeur de Qi Gong, formée en Médecine traditionnelle chinoise. Enseigne le toucher dans le soin en IFSI (formation des soignants) et accompagne les seniors depuis plusieurs années avec le Qi Gong adapté et le Do In. Isabelle anime l'École « l'esprit TAO » depuis 2008.
- **Hélène Hourtané** - Praticienne Shiatsu et Animatrice Do In certifiée FFST, Formatrice professionnelle pour adultes. Certifiée à la méthode APOR Bernadette DE GASQUET® (Senior, Respiration, Dos, Périnée, Abdominaux, Yoga pré- et postnatal). Pratique le Do In depuis 2016, anime des cours collectifs depuis 2017 et forme des animateurs Do In depuis 2021. Hélène intervient auprès de publics Seniors/Grands Seniors depuis 2021.

Contact Organisme de Formation :

Hélène Hourtané

Tel : 07 87 58 55 67

Mail : bonjour@helenehourtane.fr

Nombre de participants : de 6 mini à 16 maxi

Durée : 12h en distanciel dont 12h en direct/synchrone

Lieu : en ligne (synchrone)

Hélène Hourtané EI

SIRET : 90311392600013 - APE : 8559A - <https://helenehourtane.fr>

NDA d'Organisme de Formation : 76810187381 - DREETS Occitanie

94 rue Plaine Saint Martin 81000 Albi – Contact : bonjour@helenehourtane.fr – 07 87 58 55 67



Modalités pédagogiques :

- *Moyens techniques*

Plateforme Zoom (classe virtuelle Zoom en distanciel synchrone) ; Plateforme de partage de ressources et autres moyens de communication (asynchrone) ; accès illimité aux replays des modules

- *Méthodes pédagogiques et Supports didactiques*

Expositive, interrogative, (co-)active, expérientielle et démonstrative. Vidéos pratiques, fiches et supports de cours, jeux, grilles d'appréciation, bibliographie, communauté de pratique

Accès à la formation : après la validation de l'inscription

Encadrement de la formation : entretien de pré-positionnement et plan individuel de formation, échanges à chaque module, tutorat et suivi en distanciel synchrone et asynchrone par les formatrices

Matériel nécessaire : ordinateur personnel et accès à Internet pour les modules en distanciel

Modalité / format : 100% distanciel (synchrone sur Zoom)

Activités pédagogiques à effectuer en inter session et durée : travail personnel d'appropriation des connaissances, réalisation de supports - environ 4h

Contact technique (outils) et pédagogique

Hélène Hourtané

Tel : 07 87 58 55 67

Mail : bonjour@helenehourtane.fr

Dispositif de suivi et d'évaluation des résultats de la formation :

- Positionnement amont et analyse du besoin
- Émargement par les participants et la formatrice
- En cours de formation : test de connaissance en ligne, création de supports, mises en situation d'animation et de conception, interrogation orale, groupe d'analyse de pratique et co-développement
- Évaluation finale portant sur une mise en situation d'animation d'une séquence d'auto-massage conçue ainsi que sur un test en ligne (cf. ci-dessous)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction « à chaud »
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction individuelle « à froid » : 3 mois après la fin de la formation

Sanction finale :

- Attestation individuelle de fin de formation
- Certificat d'aptitude à l'animation d'ateliers Do-In Seniors et Aidants, conditionné à :
 - La réussite au test en ligne à faire dans les 2 mois suivant la formation
 - La remise d'une fiche de séance/atelier à concevoir, à retourner dans les 2 mois suivant la formation

Hélène Hourtané EI

SIRET : 90311392600013 - APE : 8559A - <https://helenehourtane.fr>

NDA d'Organisme de Formation : 76810187381 - DREETS Occitanie

94 rue Plaine Saint Martin 81000 Albi – Contact : bonjour@helenehourtane.fr – 07 87 58 55 67



Financement et frais de formation :

- **Auto-financement** : 264 €* / stagiaire**
- Formation non éligible au CPF

*Prise en charge financeur : Frais de dossier : 90 € non remboursables

**TVA non applicable, article 293B du Code Général des Impôts et article 202B de l'annexe II du CGI

Renseignements :

Hélène Hourtané

Tel : 07 87 58 55 67

Mail : bonjour@helenehourtane.fr

Inscriptions : [lien d'inscription](#)

Nous organisons environ 1 session de formation par semestre. Consultez le lien d'inscriptions pour y découvrir les dates actuellement ouvertes.

Hélène Hourtané EI

SIRET : 90311392600013 - APE : 8559A - <https://helenehourtane.fr>

NDA d'Organisme de Formation : 76810187381 - DREETS Occitanie

94 rue Plaine Saint Martin 81000 Albi – Contact : bonjour@helenehourtane.fr – 07 87 58 55 67