

Lundi 14 mars 2022

Comment construire des cours adaptés à un public senior ?

Le webinaire commence dans quelques minutes...



Florence SIKORA



Normalement, les micros et vidéos sont coupés par défaut.
Si ce n'est pas le cas, merci de les couper



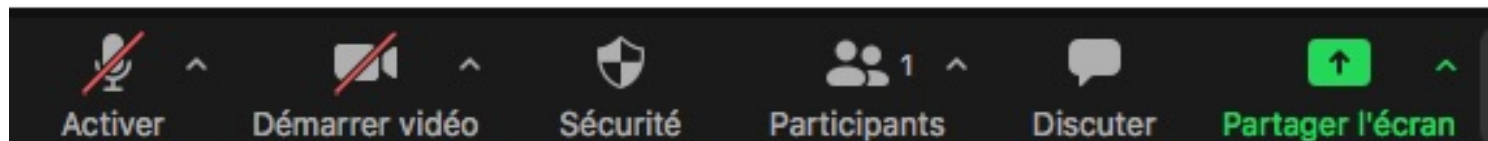
INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT

A ce stade, vous devez nous entendre. Branchez votre casque ou allumez vos enceintes...

Montez le volume !

Inscrivez le nom de votre ville dans le tchat
« Discuter » en bas de votre écran.

Confirmez que vous nous entendez bien !

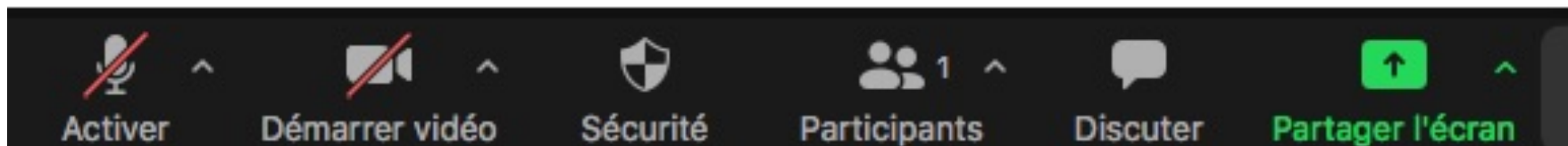


Vérifiez que votre micro est désactivé.



Webinaire animé par
Florence SIKORA,
Géraldine LACOTE et Rémi LEVY

**Pour poser vos
questions**



FLORENCE SIKORA

- Professeure de danse, diplômée POPARD en 1998
- Donne des cours de danse, de gym d'entretien à des seniors depuis maintenant 12 ans
- Intervient dans la formation « Utiliser la Méthode Irène POPARD et sa pédagogie » depuis 2011.



SONDAGE

Avez-vous déjà des cours pour un public senior ?

QUI SONT NOS SENIORS ?

Prenons quelques instants pour identifier ce public

Quel âge ?

Quelle vie ?

Quelles préoccupations ?

Quelles motivations ?

Quelles demandes ?

Quels besoins ?



DANS UN
PREMIER
TEMPS
FAISONS LE
CHOIX DE
NOUS
INTÉRESSER
SEULEMENT
À L'ÂGE

Créons trois catégories :

- les « jeunes seniors »,
 - entre 60 et 70-75 ans
- les « seniors »
 - entre 70 et 80-85 ans
- les « grands seniors »
 - 80, 85, 90 ans

LES MOTIVATIONS

**Pas la même selon la catégorie
à laquelle on appartient**

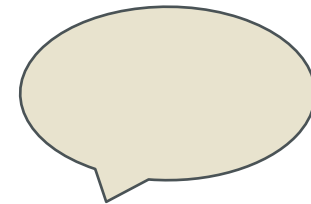
- **Prendre soin de soi**
- Rester **autonome** et en bonne santé
- Recherche de **lien social**, retrouver des amis
- **Tromper l'ennui**
- **Rompre la solitude**, l'isolement (toutes les personnes veuves qui vivent désormais seules)

Les cours doivent donc être construits pour être **bénéfiques pour le corps**, pour **créer du lien** entre les différents participants, être **divertissants, joyeux**.

SONDAGE

A votre avis, à quelles pathologies risquez-vous d'être confrontées avec un public senior ?

Vos réponses dans la discussion





On traverse rarement 70 années de vie sans quelques blessures !

Arthrose



Rhumatisme



Prolapsus génital



Séquelles d'accident

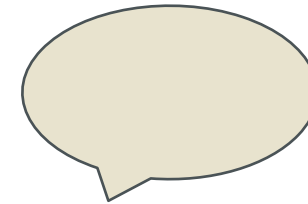


Pathologies professionnelles

**PATHOLOGIES
ET HISTOIRES
DE VIE**

Les cours doivent donc être construits pour être bénéfiques pour le corps, doivent **tenir compte des pathologies de chacun**, doivent permettre de créer du lien entre les différents participants, être divertissants, joyeux.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?



**Posez toutes vos questions
dans “Discuter ” !!!!!!!**

COMMENT
CONSTRUIRE
DES COURS
ADAPTÉS
**PREMIÈRE
ÉTAPE DE
RÉFLEXION**

L'analyse des besoins, envies, capacités



Nos inscrits souhaitent

- Être en forme
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Se divertir



Nos inscrits ne peuvent pas

- Sauter
- Aller au sol
- Se mettre à genoux
- S'appuyer sur les mains



Nos inscrits ne veulent pas

- Travailler l'équilibre
- Faire des mouvements rapides
- Travailler la souplesse

L'analyse des disponibilités : Nos seniors sont overbookés !

COMMENT
CONSTRUIRE
DES COURS
ADAPTÉS
PREMIÈRE
ÉTAPE DE
RÉFLEXION



Nous avons donc pour mission de créer un cours joyeux le **mardi matin et/ou le jeudi matin de 10 h à 11 h**, bénéfiques pour le corps, tenant compte des « bobos » de chacun et chacune, **sans équilibre**, sans passage au sol, sans appui sur les genoux, sans appui sur les mains, **sans mouvements compliqués**, et qui permette de rencontrer de nouvelles personnes.

**COMMENT
CONSTRUIRE
DES COURS
ADAPTÉS
PREMIÈRE
ÉTAPE DE
RÉFLEXION**

Les autres facteurs : les attentes exprimées ou non.



Travailler l'équilibre



Faire des enchaînements compliqués



Faire des mouvements rapides



Travailler la souplesse



COMMENT CONSTRUIRE DES COURS ADAPTÉS DEUXIÈME ÉTAPE DE RÉFLEXION



Nos inscrits souhaitent

- Être en forme
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Se divertir



Nos inscrits ne peuvent toujours pas

- Sauter
- Aller au sol
- Se mettre à genoux
- S'appuyer sur les mains

Nos inscrits



- découvrent le plaisir de **progresser en équilibre**



- sont fiers de **se rappeler des petits enchaînements** de pas



- **regagnent de la vivacité** dans leurs déplacements



- conservent une **aisance de mouvements, une amplitude**

Notre mission reste de créer un cours joyeux le mardi matin et/ou le jeudi matin de 10 h à 11 h bénéfiques pour le corps, tenant compte des « bobos » de chacun et chacune, avec un travail d'équilibre, **avec des exercices de souplesse**, sans passage au sol, sans appui sur les genoux, sans appui sur les mains, **avec quelques enchaînements complexes à mémoriser**, et qui permette de rencontrer de nouvelles personnes.



LES MOYENS À NOTRE DISPOSITION



**Être souriante (pas artificielle),
joyeuse, sincère.**



Créer des listes de lecture adaptées :

entre 75 et 82 ans : musiques à la mode
entre 1970 et 1977 par exemple.



**construire des mini-enchaînements
dédiés au **placement**, à la **souplesse**.**



organiser votre cours avec une première
partie debout et une seconde partie au sol

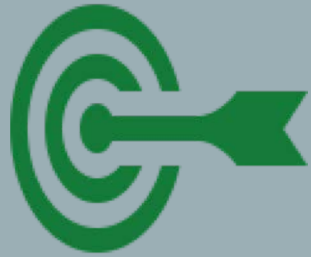
Diversifier les formations pendant la
première partie du cours



Appeler les élèves par leur prénom afin
que, très rapidement, tout le monde se
connaisse.



Prendre des nouvelles d'un ou une absente, ou
pour donner des nouvelles que vous aurez pris
soin de prendre par téléphone.



LA PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

Comment amener vos élèves vers des horizons qu'ils n'ont pas choisis d'atteindre comme l'équilibre, les petits pas rapides et compliqués ?

Si But Final : un équilibre en arabesque au milieu avec une tenue de 2 phrases musicales de 8 temps,

- Se placer à la barre le premier jour pour un dégagé, retiré, dégagé, fermer.
- Séquencer les difficultés
- Vous obtiendrez ce résultat dans plusieurs semaines (ou mois !)





COURS...

DE GYM ?

DE DANSE ?

Le choix cours de danse ou cours de gym se pose maintenant.

La balance : démarche artistique / recherche d'un bien-être physique.

- Quelle motivation pousse un senior vers nos cours ?
- Une démarche artistique ?
- La recherche d'un mieux-être ?
- Dans le cadre d'un cours dont tous les exercices sont en musique, qu'est ce qui détermine qu'il s'agit d'un cours de danse ?
- Un mouvement en musique est-il toujours un mouvement dansé ?

Comment envisager une recherche chorégraphique avec une assiduité fragile ?

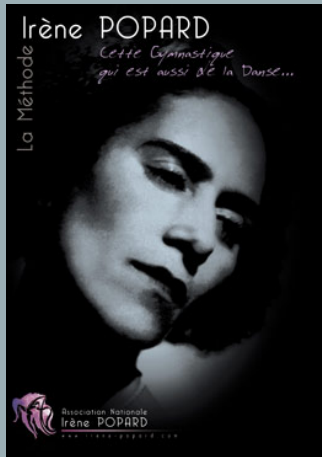
La motivation principale d'un public senior est-elle l'interprétation musicale ?



ENSEIGNER EN EHPAD

Les personnes en EHPAD, les résidents ou les patients font face à de multiples contraintes (physiques et cognitives)





UN COURS CONSTRUIT SELON LES PRINCIPES D'IRÈNE POPARD

Un cours construit selon les principes d'Irène POPARD, lorsqu'il s'agit d'un cours complet, comporte huit modules.

Ces huit modules sont articulés, orchestrés afin de suivre une courbe d'effort harmonieuse et ascendante avec des moments de répit, de repos relatif pour aller plus loin dans la performance.

Chaque catégorie d'âge, en l'occurrence les seniors, bénéficie d'un large moment de réflexion, de recherche, de propositions de gestuelle lors des sessions de formation.

Les huit modules sont étudiés, expliqués, analysés lors des sessions de formation que propose l'Association Nationale Irène POPARD

**ON RÉPOND À TOUTES
VOS QUESTIONS ...
OU PRESQUE !**



**Posez toutes vos questions
dans “Discuter ” !!!!!!!**

Comment construire un cours pour un public senior - Association
Nationale Irène POPARD - Licence CC BY-NC-ND

CONCLUSION

Pour tous celles et ceux qui veulent en savoir un peu plus sur la certification
« **Utiliser la méthode Irène POPARD et sa pédagogie** »

Restez avec nous !

...Sinon, *AU REVOIR* et *MERCI* pour votre présence ce matin !



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

Actions de formation
Actions permettant de valider les acquis de l'expérience

Irène POPARD

La Méthode

*Cette Gymnastique
qui est aussi de la Danse...*

Utiliser la méthode Irène POPARD et sa pédagogie



Association Nationale
Irène POPARD
www.irene-popard.com

Mis en place depuis juillet 2010

Association Nationale
Irène POPARD - Licence
CC BY-NC-ND



Nous allons voir ...

- La certification
- A qui s'adresse la formation
- Témoignages de certifiés
- Où a lieu la formation
- Qui sommes nous
- La Méthode Irène POPARD
- Le cursus de formation
- La prochaine session (Printemps)
- Les inscriptions
- Le financement



Quoi ?



- Renforcement des compétences des **professeurs de danse** et des professionnels des disciplines corporelles et artistiques
- Validation : Certification inscrite au Répertoire Spécifique

« Utiliser la Méthode Irène POPARD et sa Pédagogie »



A qui s'adresse cette formation ?

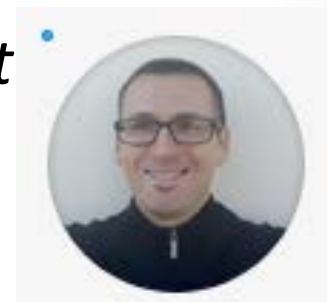
Aux professionnels du mouvement :

- **Professeurs de danse,**
- Animateurs de loisirs,
- Professeurs de écoles,
- Danseurs en reconversion,
- Professeurs d'E.P.S.,
- Intervenants artistiques.



Elles et ils en parlent !

« En l'adaptant à notre gestuelle, cette méthode d'enseignement est une ouverture, un complément aux cours que nous dispensons » **Pierre-Jean GOURDIN** Professeur Diplômé d'État / Option Jazz (Promotion 2011)



« J'ai immédiatement été séduite par le contenu, les formatrices et les valeurs de bienveillance, de générosité et d'ouverture portées par celles-ci et me suis vite rendu compte de l'étendue des possibles que cette formation allait pouvoir m'ouvrir » **Muriel HOUIS** Professeur Diplômée d'État / option jazz (Promotion 2018)



Elles et ils en parlent !

« Cette formation me permet de boucler une boucle au niveau personnel, je prends enfin confiance en moi et fais une force de mon vécu. »

Karine GIRARDIN contemporaine (Promotion 2019)
Danseuse



« Depuis ma formation Popard, les séances que je propose sont mieux dosées en effort grâce à la structuration en modules de travail court. »

Stéphanie GARCIA Maîtrise sciences de l'éducation /
Danses du monde (Promotion 2019)



Elles et ils en parlent !



Dès la première session, la formation agit sur moi comme un interrupteur... Et quelle découverte!

Et quelle révélation ! **Coralie ALLIER EAT option classique (Promotion 2019)**



« Cette méthode est pour moi un outil pédagogique complémentaire aux autres diplômes. Ce qui la rend indispensable c'est qu'elle est complète. » **Isabelle RODRIGUES Professeur Diplômé d'État / Option Jazz (Promotion 2018)**



L'association Nationale Irène POPARD

- Un engagement de professeurs diplômés de la méthode Irène POPARD
- Objet : pérenniser cette méthode
- Activités :
 - Formation Pédagogique
 - VAE CQP-ALS
 - Rencontres chorégraphiques
 - Projets de recherche et conférences
 - Mémoire (archives)



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

Actions de formation

Actions permettant de valider les acquis de l'expérience

Association Nationale
Irène POPARD - Licence
CC BY-NC-ND



L'équipe

- Directrice pédagogique : Jeannine LORCA
- Directeur administratif : Rémi LEVY
- Assistante Administrative : Géraldine LACOTE

Intervenantes

Sarah
LAMY



Jeannine LORCA



Patricia
QUINTANA



Florence
SIKORA



Spécificité de la méthode Irène POPARD



- Créée en 1917, elle a évolué avec les sciences humaines et biologiques...
- Une pédagogie cohérente
- Une méthode éducative
- Une grande place donnée à la musique et au rythme



Les principes généraux

- Un enseignement **progressif**.
- **Adapté** à chaque tranche d'âge
- Basé sur la **respiration** et le contrôle de l'effort.
- Relation étroite entre la **musique** et le mouvement.
- Permet un **placement** correct du corps par le renforcement musculaire.



Les principes généraux

- ❖ Pas de compétition mais le plaisir de faire ensemble
- ❖ La réussite :
 - donner des exercices que l'enfant (ou l'adulte) sera capable de réaliser
 - Valoriser et stimuler
- ❖ Allier apprentissage et improvisation pour accompagner chacun dans sa démarche



Le cours selon la méthode Irène POPARD

- **Vivant** : dynamisme du professeur
- **Varié** : alternance de mouvements
- **Dosé** : exercices adaptés à tous
- **Alterné** : la progression dans l'effort n'est pas continue
- **Discipliné** : intéresser l'élève, l'aider persévérer
- **Attrayant** : inciter l'élève à l'action





Association Nationale
Irène POPARD - Licence
CC BY-NC-ND



5 sessions par an

Chaque session a une durée de 3 à 6 jours et est précédée d'une semaine de préparation



1ère semaine (Préparation) : A distance, avec des activités en autonomie (documents, questionnaires, vidéos...)

2ème semaine : Session de formation :

Centre de Danse du Marais ou à distance par visio.



Où ?

Centre de danse du Marais

41 rue du Temple – Paris 4^{ème}



Et à distance !



Organisation de la formation en 5 sessions



- **Session d'été: 6 jours**
 - Introduction à la Méthode Irène Popard
 - Présentation des 8 modules composant le cours complet
- **Session d'Automne: 5 jours**
 - Déplacements et évolutions (Module 1)
 - Placement, asymétries, équilibres (Module2)
- **Session de Noël : 3 jours**
 - Etirements et grande souplesse (Module 3)
 - Sauts et sautillés (Module 4)



- **Session d' Hiver : 5 jours**

- Rythme (Module 5)
- Appuis et portés (Module 6)



- **Session de Printemps : 5 jours**

- Adaptations musicales : enchaînements, chorégraphies, spectacles (Module 7)
- Retour au calme (Module 8)

- **Validation des acquis: 1 jour**

- Epreuves théoriques
- Epreuves pratiques :
Pédagogiques et Artistiques



Prochaine session du 25 au 29 avril 2022



De l'interprétation musicale... au spectacle de fin d'année

(Module 7 de la Méthode Irène
POPARD)

le retour au calme

(Module 8 de la méthode Irène
POPARD)



Inscriptions

- ❖ Possibilité de s'inscrire à chaque session.
- ❖ Demander un dossier de candidature sur le site
- ❖ Renvoyer le dossier
- ❖ Après acceptation on étudie avec vous les possibilités de financement



Financement

- La formation totale ou partielle peut être financée dans le cadre de
 - Plan de développement des compétences
 - OPCO et FAF (FIF-PL, AFDAS etc)
 - Pôle emploi
 - MonCompteFormation
- Tarifs spéciaux pour les individuels sans prise en charge et remise lors d'une inscription à toutes les sessions.



Réforme de la formation

- Une obligation de qualification
 - Obligation d'adapter le salarié à son poste de travail
 - Maintenir leur capacité à occuper un emploi
 - **Entretien professionnel** et état récapitulatif (tous les 6 ans)
- 3 critères :
 - Avoir suivi au moins une formation
 - Avoir obtenu des éléments de certification par la formation ou VAE
 - Avoir évolué au plan salarial ou professionnel
- Les entreprises de plus de 50 salariés doivent financer et gérer directement les actions de formation. (investissement)



Réforme de la formation (Suite)

- Entreprises moins de 50 salariés
 - Plan de développement des compétences
- Principal OPC0 des employeurs (loisirs et sport)
 - **UNIFORMATION**
- Indépendants (y compris auto-entrepreneurs)
 - **FIF-PL**
 - AGEFICE
- Intermittents du spectacle et sport
 - **AFDAS**



Avant le 25 mars 2022 !

- ❖ Faire une demande de financement
- ❖ Bénéficiaire de MonCompteFormation
- ❖ Participer à la session à distance



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

Actions de formation

Actions permettant de valider les acquis de l'expérience



Informations

www.irene-popard.com



facebook.com/irene-popard
twitter.com/IRENEPOPARD
contact@irene-popard.com

Association Nationale
Irène POPARD - Licence
CC BY-NC-ND



Ce document est mis à disposition selon les termes de la
licence :

Créative Commons,

Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de
Modification.

CC BY-NC-ND

Les autorisations au-delà du champ de cette licence
peuvent être obtenues en me contactant à l'adresse
suivante : Contact@irene-popard.com

