

Mes expériences marquantes avec les indicateurs et plus-value

Portfolio des savoirs, savoirs-faire, savoirs-être



ÉDUCATION



PLAYTRONICA



COACH &
PERFORMANCE



INTERVENANT APA



SAVOIR

Compétences

- Connaître les bienfaits de la danse sur la motricité, la coordination et l'expression corporelle
- Maîtriser les bases des méthodes d'entraînement de l'endurance, de la force, de la vitesse et de la souplesse
- Connaître les effets du sport sur la glycémie et la sensibilité à l'insuline
- Connaître les notions d'autorité et de pouvoir en didactique du sport
- connaître la cohérence entre les activités proposées en EPS, les objectifs et les évaluations.
- Connaître la pyhsiopathologie de la spondylarthrite ankylosante, l'évolution de la douleur et les impacts sur la mobilité.
- Connaître la fonction rénale et le récupération après une insuffisance rénale aiguë
- Connaître les effets du vieillissement : perte musculaire (sarcopénie), diminution de l'équilibre, ostéoporose.
- Comprendre les spécificités des différents types de handicaps (visuels, moteurs, cognitifs) et leur impact sur le mouvement
- Connaître les tests fonctionnels validés pour évaluer l'endurance, la force, la mobilité, la proprioception, la dextérité, l'équilibre, la coordination, la motricité fine et la souplesse

Indicateurs

- Stages Urs Stauffer
- Bachelor en sciences du sport et du mouvement
- Validation du cours Maladies métaboliques
- Validation du cours MSINT11 à la Haute école pédagogique Vaud
- Validation du cours MSEPS31 (didactique) à la Haute école pédagogique Vaud
- Stages et expériences professionnelles
- Validation du cours Maladies métaboliques
- Validation du cours Vieillessement
- Validation des cours 'Méthodes d'entraînement de l'endurance' et 'Méthodes d'entraînement de la force, vitesse et souplesse
- Stages et expériences professionnelles

Quand/ Comment

- 2023-2024
- Unil, 2017-2021
- Master APA unil, 2024
- Master HEP, 2023
- Master HEP, 2023
- 2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play
- Master APA unil, 2024
- Master APA unil, 2024
- Bachelor en sciences du sport, 2020
- 2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play

Plus-value

- Développement d'interventions thérapeutiques innovantes en utilisant la danse pour des populations ou des conditions spécifiques
- Création de programmes d'entraînement adaptés aux besoins et aux objectifs spécifiques de chaque individu.
- Permet d'éduquer les patients sur les bénéfices de l'activité physique et de les conseiller sur la manière d'adapter leur entraînement en fonction de leur glycémie.
- Gestion efficace de la dynamique de groupe et création d'un environnement d'apprentissage positif et respectueux.
- Conception de séances d'EPS structurées et efficaces, permettant d'atteindre les objectifs pédagogiques et d'évaluer les progrès des élèves de manière pertinente.
- Prise en charge adaptée des patients atteints de spondylarthrite ankylosante, visant à soulager la douleur, à améliorer la mobilité et à prévenir les complications.
- Conception de programmes de réadaptation favorisant la récupération de la fonction rénale et l'amélioration de la qualité de vie.
- Mise en place de stratégies de prévention et de prise en charge du vieillissement, visant à maintenir la force musculaire, l'équilibre et la densité osseuse des personnes âgées.
- Restaurer et/ ou développer le niveau d'activité physique des patients
- Évaluation précise et objective des capacités physiques des individus, permettant de suivre leur évolution et d'adapter les programmes d'entraînement en conséquence.



SAVOIR-FAIRE

Compétences

- Développer des outils visuels et sonores pour les publics ayant des difficultés de compréhension
- Adapter l'intensité et la durée des séances en fonction de la glycémie
- Appliquer les notions d'autorité et de pouvoir en cours d'éducation physique et sportive
- Adapter les consignes au comportement moteur/mental pour tous.te
- Adapter la communication en fonction du public (jeunes migrants, TSA, troubles du comportement, etc.)
- Proposer des exercices progressifs et adaptés à chaque condition
- Travailler sur la motivation et l'adhésion au programme
- Concevoir un programme APA adapté : focus sur la mobilité rachidienne, l'équilibre et la gestion de la douleur
- Proposer une activité progressive avec une intensité adaptée
- Savoir utiliser les tests fonctionnels validés pour évaluer l'endurance, la force, la mobilité, la proprioception, la dextérité, l'équilibre, la coordination, la motricité fine et la souplesse dans un but de diagnostique et de suivi en activités physiques adaptées avec n'importe quel.le patient.e
- Savoir tenir compte de l'avis médical (contre-indication totale, partielle ou non- contre-indication, précaution, indication)

Indicateurs

- Avoir créé et utilisé des supports adaptés (pictogrammes)
- Validation du cours Maladies métaboliques
- Validation du cours MSINT11 à la Haute école pédagogique Vaud
- Validation du cours MSEPS31 (didactique) à la Haute école pédagogique Vaud
- Validation du cours MSEPS11 (didactique) à la Haute école pédagogique Vaud
- Stages et expériences professionnelles
- Stages et expériences professionnelles
- Stages et expériences professionnelles
- Validation du cours Maladies métaboliques
- Stages et expériences professionnelles
- Stages et expériences professionnelles

Quand/ Comment

- Projet PLAY, 2024
- Master Unil APA, 2024
- Master HEP, 2023
- Master HEP, 2023
- Master HEP, 2023
- 2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play
- 2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play
- 2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play
- Master Unil APA, 2024
- 2019-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play
- 2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play

Plus-value

- Amélioration de l'accessibilité et de la compréhension des informations pour les personnes ayant des difficultés de communication.
- Sécurité accrue et efficacité optimisée des séances d'activité physique pour les personnes atteintes de diabète.
- Aider l'élève à élaborer une règle. un élève, s'impliquant dans l'élaboration des règles, sera plus d'accord de les respecter, car il les trouvera plus justes (Auger et Boucharlat, 1999).
- Inclusion et participation de tous les individus, quels que soient leurs besoins et leurs capacités.
- Être en mesure de reformuler ou simplifier un message selon les besoins.
- Observer une évolution positive des participants dans la durée.
- Augmenter la participation et la persévérance des participants, améliorant ainsi les résultats à long terme.
- Amélioration de la qualité de vie et de l'autonomie des personnes souffrant de problèmes de dos, d'équilibre ou de douleurs chroniques.
- Observer une évolution positive des tests fonctionnels et une amélioration de la qualité de vie de la personne.
- Sécurité et pertinence des interventions, en respectant les limites et les recommandations médicales.



SAVOIR-ÊTRE

Compétences	Indicateurs	Quand/ Comment	Plus-value
Créer un espace bienveillant où les participantes se sentent en confiance	Formation continue “Sortir Ensemble et Se Respecter”	27.04.2023, HETSL	Favoriser l'expression, la participation et l'épanouissement des participantes.
Être capable d’écouter les préoccupations et les besoins des patients	Stages et expériences professionnelles	2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play	Personnalisation des soins et meilleure satisfaction des patients.
Sensibiliser les élèves à la mixité et la violence en EPS	Projet de prévention en milieu scolaire (PSPS)	Mars 2023 - Juin 2023. En collaboration avec Annefrance Nicoulaz Maurice	Favoriser l'expression, la participation et l'épanouissement des participantes.
Être capable de communiquer avec ses interlocuteurs (patients, collègues) en sachant écouter (disponibilité)	Stages et expériences professionnelles	2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play	Améliorer la qualité des relations et la collaboration, en favorisant une communication efficace et empathique.
Pratiquer une écoute active pour comprendre les douleurs et l'évolution des symptômes	Stages et expériences professionnelles	2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play	Améliorer la prise en charge de la douleur et l'adaptation des traitements en fonction de l'évolution des symptômes.
Gérer des situations de crise ou de forte émotion (troubles du comportement et/ou de la personnalité)	Enseignement	2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play	Créer un climat de non violence.
Être créatif	Formation J+S, Remplacement en EPS et Bachelor et Master APAS	vécu personnel et création de projets dans mes cursus scolaires/universitaires	Stimuler la participation par la variété des jeux et situations proposées.
Savoir adopter une attitude d'empathie, d'écoute et de confiance dans la relation d'accompagnement	Stages et expériences professionnelles	2018-2025, Coach santé, Physioattitude, On santé, Cst+, Chuv, Projet Play	Renforcer la relation thérapeutique et favoriser l'adhésion au programme.