

ANIMATION SENIOR ACTIF

 7 heures de formation

 9 décembre 2023

Public :

***Toute personne titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (CQP ALS AGEE – BPJEPS – STAPS – etc.)**

**Nombre de participants :
20 places**

**Clôture des inscriptions :
2 décembre 2023**



Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations.

Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

Descriptif de la formation

Le public senior représente à la fois la majorité des pratiquants EPGV et un potentiel de nouveaux adhérents très important. Pour cela, il est nécessaire de leur proposer des cours variés, ludiques, répondant à leurs capacités et à leurs besoins (moteurs, cognitifs, sociaux).

Cette formation est ainsi destinée aux animateurs souhaitant renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'encadrement du public senior actif.

Elle est plus généralement un moyen d'enrichir ses séances senior au sein des clubs EPGV dans un souci de qualité de cours et de fidélisation des licenciés.

Objectifs

- ✦ Concevoir et animer des séances « Bien Vieillir »
- ✦ Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants
- ✦ Assurer la sécurité des pratiquants

Contenus

- ✦ Les recommandations de pratique les seniors - Entrée par les 4 piliers de l'autonomie (cardio, renforcement musculaire, souplesse, équilibre) + la mémoire
- ✦ Les démarches pédagogiques pour la construction de séances / cycles pédagogiques Bien Vieillir
- ✦ Le choix d'activités physiques et sportives adaptées aux besoins et aux motivations du public senior actif : pratique et traitement didactique
- ✦ Les aspects sécuritaires : intensité et fréquence de travail, temps de récupération / temps de travail, charges, répétitions, postures, adaptations

Pré-requis

- ✦ Être licencié à la FFEPGV
- ✦ Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ✦ Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- ✦ Être à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

ANIMATION SENIOR ACTIF

Bénéfices métier :

Renforcer ses compétences
d'animation tous publics

Coût de la formation :

€ Frais de dossier : 20 €
Frais pédagogiques et de
restauration : Pris en
charge dans le cadre d'une
action collective AFDAS

Lieu :

Saint-Lô (50)

Diplôme remis :

Certificat de réalisation



Moyens techniques et pédagogiques

- ✦ Alternance d'apport de connaissances utiles et de mise en pratique sur le terrain
- ✦ Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur

Encadrement

Directeur de formation : Olivier BERAGUAS (Conseiller technique régional).
Intervenant extérieur : professionnel de l'activité physique et sportive adaptée au public senior.

Modalités de validation

- ✦ Feuilles de présence
- ✦ Fiche d'émargement

Modalités de certification

Pour y accéder :
- Avoir suivi intégralement la formation
Formation non certifiante.

Points forts

- ✦ Une formation qui vous amène des éléments théoriques et utiles pour une exploitation immédiate
- ✦ Proposer des séances adaptées répondant à des besoins de publics spécifiques

Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr