



Formations Continues 2018/2019

- **6 octobre 2018 : Adultes Disques Glisseurs le matin**

- **Matinée :**

- Améliorer la force musculaire,
- Améliorer l'endurance cardiovasculaire
- Améliorer l'équilibre, la flexibilité et la souplesse
- **Ap- Midi :**
- Travailler de manière ludique
- Respecter les principes de travail du renforcement musculaire
- Avec matériel et formes de travail diverses

Formatrice Patricia Decailot

- **8 décembre 2018 : Adultes/Seniors**

- Améliorer les fonctions cardio-vasculaires et la respiration, en permettant l'adaptation de l'organisme à l'effort et en développant ses capacités aérobie (endurance).
- Travail destiné à développer l'endurance et la coordination
- Travail destiné à développer la structuration dans l'espace, la concentration et le développement des capacités de mémorisation, de coordination et de latéralisation.
- Permettre d'apaiser les tensions nerveuses, de tonifier le corps et de retrouver un corps plus souple. Il aide également à réduire le stress

Formatrice Christelle Vigouroux

- **02 février 2019 : Seniors**

Equimomouv (Spécial équilibre, mémoire et Bien Vieillir)

Objectifs de la formation :

- Apporter de la diversité dans les APS adaptées aux seniors
- Enrichissement des contenus des séances pour proposer des séances dynamiques avec Equilibre et Mémoire

Contenus de la formation :

- Différents types d'échauffement
- Danses traditionnelles
- Equimomouv : Equilibre et mémoire
- Jeux traditionnels adaptés

Formatrice Patricia Decailot