



MODULE 1

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques d'animation.
- Renforcer ses connaissances sur les caractéristiques des publics seniors.
- Adapter des activités physiques au public senior.

CONTENUS

- Intervention d'un médecin sur les bienfaits de l'activité physique.
- Conception et réalisation de séances.
- Gestion d'un groupe et aspects de la pratique.
- Techniques d'intervention et de communication.
- Connaissance du public senior.

DURÉE

25 heures

EFFECTIF

16 personnes
maximum

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques : préparation et animation de séances en équipe.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de cinq heures d'accompagnement en club.
- S'avoir s'exprimer clairement devant un groupe.
- Connaître les prérequis de l'activité visée.
- Être sensibilisé aux notions de sécurité individuelle et collective.
- Avoir des qualités relationnelles pour encadrer un groupe (écoute, attention, dynamisme et convivialité).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Médecin fédéral.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr