



ACCOMPAGNANT SPORTIF

MARCHE / BALADE DE PROXIMITÉ

OBJECTIFS

- Animer une sortie de proximité de niveau facile d'une durée maximale de trois heures de marche effective.
- Préparer une sortie adaptée au public senior en sécurité.

CONTENUS

- Intervention d'un médecin sur les bienfaits de l'activité physique.
- Caractéristiques du public senior.
- Techniques d'animation (gestion de groupe, adaptation de l'activité).
- Sécurité de la pratique et techniques liées à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Être titulaire et à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de dix heures de mise en situation en club.
- Être capable de suivre une sortie pendant trois heures.
- Avoir participé à la préparation et à la reconnaissance d'une sortie.
- Savoir suivre de façon autonome un itinéraire défini (parcours balisé ou topoguide).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux.
- Médecin fédéral.

CONTACT

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

Formation initiale

DURÉE

25 heures

EFFECTIF

16 personnes
maximum