



ANIMATEUR

# ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET DE FORME 1

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior dans chaque type d'activités gymniques d'entretien et de forme (AGEF).
- Développer l'utilisation des connaissances de base des AGEF.
- Maîtriser les familles d'activités (techniques cardio, musculaires, douces) et les différents types d'AGEF (gym tonique/fitness, gym maintien en forme, gym douce).

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique : positions de références, placement corporel et prise en compte des différentes pathologies en AGEF.
- Apports de connaissances : notions d'anatomie et notions musicales, conception de séances dans les différents types d'AGEF pas de bases et formes de travail en AGEF.

## MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Montrer une connaissance suffisante des types d'AGEF à la FFRS.
- Connaître les différentes capacités et savoir les adapter aux exercices des AGEF.
- Savoir utiliser une musique dynamique pour l'échauffement et une musique douce pour le retour au calme.
- Être capable de donner des consignes verbales claires et précises.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Médecins fédéraux et/ou Kinésithérapeutes (intervention sur les pathologies).

## CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • [formation@federetraitesportive.fr](mailto:formation@federetraitesportive.fr)

DURÉE  
25 heures

EFFECTIF  
16 personnes  
maximum