



# CATALOGUE DES FORMATIONS



## ÉDITO

# La formation, un levier indispensable à notre développement

La formation des instructeurs, des animateurs, des accompagnants sportifs et des dirigeants est la clé de voûte sur laquelle repose le développement de nos clubs et de notre Fédération.

Nous disposons d'un système performant, fruit d'un travail de plusieurs années, reconnu par tous : partenaires, clubs, adhérents... Ce dispositif doit cependant s'adapter aux évolutions de notre environnement, aux exigences de nos adhérents. D'importants moyens financiers sont mis en oeuvre pour former les bénévoles souhaitant s'investir. Il est important qu'au sein des clubs, aussi bien pour leur pérennité que pour la création d'activités, un flux de nouveaux animateurs puisse prendre des responsabilités. Dans les départements et dans les régions, les référents formation assurent le suivi du plan de formation ainsi que les démarches administratives.

C'est pour permettre à tous les acteurs de mieux appréhender le dossier dans sa globalité que la Direction technique nationale a rédigé un catalogue de « fiches formation », en collaboration avec la Commission formation. Celui-ci regroupe l'ensemble des formations disponibles, qu'elles relèvent de la formation initiale spécifique ou transversale (Brevet d'animateur fédéral FFRS), ou encore de la formation continue. Chaque fiche renseigne sur les objectifs de la formation, son contenu, les conditions d'accès, les intervenants, la durée et le nombre de participants.

L'avenir de la Fédération passe par le renouvellement de ses cadres bénévoles.  
Faites-le savoir autour de vous.

L'équipe  
de la Direction technique nationale

Président de la Commission formation,

# Cursus de formation

## Formation initiale transversale

Conditions d'accès :  
Avoir un tuteur  
Participer au moins à 5 animations en club

### Formation Initiale des Animateurs (FIA)

Connaissances de la FFRS et de son environnement, préparation et animation de séances  
1<sup>ère</sup> partie : formation individuelle à distance  
2<sup>nd</sup> partie : formation en présentiel - 28 h\*

## Formation initiale spécifique

Conditions d'accès :  
Prérequis  
20 h d'animation en club

**Module 2 (M2)** - 14 à 35 h \*\*  
Approfondissement des techniques  
d'animation spécifiques par discipline

**OBTENTION DU BREVET**  
**Animateur fédéral**  
(Sous réserve de l'obtention du PSC\*\*\*)

### Instructeur fédéral

75 h  
3 stages (25 h) de formation :  
appropriation des contenus de  
formation, méthodes pédagogiques,  
rôle de l'instructeur  
+ formation à distance  
+ participation à l'encadrement  
de stages FIA, M2

## Formation continue

**Animateurs** – De 7 h à 21 h  
Sécurité des pratiques / Perfectionnement technique / Partage d'expériences

\*Formule adaptable pour la saison sportive 2024 -2025.

\*\* Selon la discipline, certains M2 nécessitent un pré-stage (ex : Qi-Gong) ou l'acquisition préalable de thèmes à distance (ex : M2 AGEF).

Veillez vous rapprocher de votre référent formation pour obtenir plus d'informations.

\*\*\* Premiers secours citoyen.

# Catalogue des formations

## Formation initiale

### FORMATION INITIALE TRANSVERSALE

Formation Initiale des Animateurs

FIA

### FORMATION INITIALE SPÉCIFIQUE

ANIMATEUR / Activités aquatiques	M2 AA
ANIMATEUR / Activités cyclistes	M2 AC
ANIMATEUR / Activités dansées	M2 AD
ANIMATEUR / Activités gymniques d'entretien et de forme	M2 AGFF
ANIMATEUR / Activ'mémoire	M2 AM
ANIMATEUR / Badminton	M2 BAD
ANIMATEUR / Disc golf	M2 DC
ANIMATEUR / Jeux de boules	M2 JB
ANIMATEUR / Marche / Balade de proximité	M2 M/B
ANIMATEUR / Marche aquatique côtière	M2 MAC
ANIMATEUR / Marche nordique	M2 MN
ANIMATEUR / Pickleball	M2 PICK
ANIMATEUR / Qi gong	M2 QG
ANIMATEUR / Randonnée pédestre	M2 RP
ANIMATEUR / Randonnée pédestre montagne	M2 RPM
ANIMATEUR / Raquettes à neige	M2 RAQ
ANIMATEUR / Sections multi-activités senior	M2 SMS
ANIMATEUR / Ski alpin	M2 SA
ANIMATEUR / Ski de fond	M2 SF
ANIMATEUR / Swin-golf	M2 SG
ANIMATEUR / Swin-golf / Golf	M2 SG/G
ANIMATEUR / Tai-chi	M2 TC
ANIMATEUR / Tennis	M2 T
ANIMATEUR / Tennis de table	M2 TT
ANIMATEUR / Tir à l'arc	M2 TAL

### INSTRUCTEUR FEDERAL

IF

## Formation continue

ANIMATEUR / Activités gymniques en musique	FC AGM
ANIMATEUR / Activités gymniques renforcement musculaire et stretching	FC AG RMS
ANIMATEUR / Activités gymniques tonique/fitness	FC AG TF
ANIMATEUR / Activités gymniques zen	FC AG ZEN
ANIMATEUR / Danses modernes collectives	FC DMC
ANIMATEUR / Sécurité randonnée pédestre en montagne	FC S RPM



## TRONC COMMUN

# FORMATION

# INITIALE DES ANIMATEURS

## OBJECTIFS

- A l'issue de la formation le stagiaire est capable de :
  - Construire une séance adaptée au public sénior en prenant en compte la sécurité et l'organisation de son groupe (y compris la notion de responsabilité de l'animateur).
  - Animer une séance à partir de sa préparation.
  - Analyser sa séance afin d'améliorer ses pratiques.

## CONTENUS

- La FFRS et son organisation, les outils.
- Le concept Sport Senior Santé®.
- Le rôle des animateurs et dirigeants.
- Assurances, réglementation et responsabilités.
- Les capacités.
- La gestion de l'effort.
- Les techniques d'animation.
- Les échauffements et étirements.
- Intervention d'un médecin sur les bienfaits de l'activité physique.

## MÉTHODES

- Formation en 2 parties : à distance via une plateforme de formation en ligne et en présentiel.
- Apports théoriques et réglementaires.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mises en situation et jeux de rôle.

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Être licencié au sein de la FFRS.
- Avoir accepté de se soumettre au contrôle de l'honorabilité.
- Avoir un projet d'encadrement bénévole d'une activité en lien avec les besoins de son club.
- Avoir réalisé au moins 5 animations en club attestées par un tuteur.
- Savoir s'exprimer clairement devant un groupe.
- 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](mailto:formation@federetraitesportive.fr)

### DURÉE

Partie à  
distance +28  
heures en  
présentiel

### EFFECTIF

16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance de gymnastique aquatique en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques liés au milieu aquatique (petite et/ou grande profondeur).

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique et appréhension des propriétés de l'eau (flottabilité, résistance, courants...).
- Aspects techniques et pédagogiques liés au milieu aquatique.

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Savoir nager et être à l'aise dans l'eau :
  - Nager sur le ventre pendant 20 mètres.
  - Réaliser une flottaison sur le dos pendant 5 secondes.
  - Réaliser une sustentation verticale pendant 5 secondes.
- Ne pas avoir d'appréhension en cas d'immersion totale :
  - Effectuer un saut dans l'eau.
  - Franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.
- Savoir animer une séquence avec ou sans matériel aquatique.
- Savoir utiliser une musique dynamique pour l'échauffement (dans la mesure où il n'y a pas de résonance) et une musique douce pour le retour au calme.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
35 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# ACTIVITÉS CYCLISTES

(Vélos acceptés : vélo de route, VTT, VTC, vélo assistance électrique.)

## OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie d'une journée en sécurité.
- Connaître et maîtriser la technique des activités cyclistes.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Utilisation du matériel (réglages, mécanique...).
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Pratiquer le vélo depuis au moins 1 an.
- Avoir des connaissances du code de la route liées aux cyclistes.
- Savoir rouler en groupe en sécurité.
- Être capable de rouler pendant au moins 2h.
- Proposer des sorties adaptées à son public.
- Savoir maîtriser son vélo (un parcours d'aisance pourra être organisé).
- Connaître les différentes parties d'un vélo.
- Être capable d'effectuer les réparations essentielles sur le vélo (crevaisson, frein) et l'entretien courant du vélo.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

Formation initiale spécifique

### DURÉE

32 heures

### EFFECTIF

16 personnes maximum



ANIMATEUR

# ACTIVITÉS DANSÉES

formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en sécurité.
- Connaître et maîtriser les techniques des différents types de danse.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité (utilisation de la musique, pas de base...).
- Évolution d'enchaînements chorégraphiques.

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Écouter et reconnaître des genres musicaux.
- Savoir se mouvoir en rythme sur diverses musiques et danses en fonction de sa spécialité.
- Connaître les pas de base et le vocabulaire dans sa spécialité.
- Savoir utiliser le matériel de sonorisation de base.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

DURÉE  
35 heures

EFFECTIF  
16 personnes  
maximum





ANIMATEUR

# ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET DE FORME

## 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 et techniques spécifiques des AGEF.
- Maîtriser les familles d'activités (techniques cardio, musculaires, douces), les différentes capacités à développer et les différents types d'AGEF (gym tonique/fitness, gym maintien en forme, gym douce).

## CONTENUS

- Cadre réglementaire et sécurité de la pratique : positions de références, placement corporel et prise en compte des différentes pathologies en AGEF.
- Apports de connaissances : biomécanique, approfondissement de notions musicales, conception de séances avec variantes pédagogiques dans les différents types d'AGEF.
- Utilisation des accessoires.

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Montrer une maîtrise technique suffisante:
- Connaître les interactions entre les articulations et les muscles
- Avoir des connaissances de notions musicales
- Savoir utiliser une musique dynamique pour l'échauffement.
- Être capable de donner des consignes verbales et non verbales claires et précises (verbes d'actions, directions, phrases courtes...)

## 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)

Formation initiale spécifique

### DURÉE

Formation à distance (2 mois avant) + 32 heures en présentiel

### EFFECTIF

14 personnes maximum



ANIMATEUR

# ACTIV'MEMOIRE

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée et spécifique au public senior.
- S'approprier et animer des séances en sécurité selon un programme innovant d'entretien des fonctions cognitives par des activités physiques.
- Développer des connaissances de base sur les fonctions cognitives et maîtriser les différentes formes d'exercices.

## CONTENUS

- Informations médicales sur les fonctions cognitives, la synergie avec les activités physiques et le vieillissement (mémoire, attention, concentration, perception, prise de décision, résolution de problèmes...).
- Compréhension et création de séances.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Outils d'évaluation des capacités cognitives et physiques.
- Mise en place du projet au sein du club.

### DURÉE

25 heures

### EFFECTIF

16 personnes maximum

## MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques (fiches d'exercices types, vidéos, documentation).

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club ou avoir un projet de création ou de développement d'activ'mémoire au sein d'un club.
- Savoir animer des exercices d'activités physiques variés en utilisant différentes formes de travail (parcours, ateliers...).
- Être capable de veiller aux conditions sécuritaires lors de l'animation d'un exercice (placement corporel, aménagement de l'espace...).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Médecins fédéraux.

## CONTACT

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



ANIMATEUR

# BADMINTON

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance en sécurité dans un espace de pratique aménagé.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du badminton.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Connaître les règles par une pratique personnelle, actuelle et régulière.
- Jouer des points en simple et en double (organisation du jeu et comptage des points).
- Connaître les éléments techniques de base (tenue de raquette, service coup droit et/ou revers).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux.
- Intervenants extérieurs et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
32 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR  
**DISC GOLF**

Formation initiale spécifique

### OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une sortie en sécurité dans un espace de pratique aménagé.
- Connaître et maîtriser la technique du disc-golf.

### CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Utilisation du matériel (réglages, mécanique...).
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

### 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Connaître les règles de l'activité par une pratique régulière.
- Avoir des connaissances de base sur le matériel (disques et corbeilles).
- Être capable d'effectuer des lancers d'au moins 10m.

### INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

### CONTACT

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

**DURÉE**  
14 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# JEUX DE BOULES

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer et organiser une séance en sécurité.
- Connaître et maîtriser les techniques des différents types de jeux (lyonnaise, pétanque...).

## CONTENUS

- Caractéristiques du public senior.
- Techniques d'animation (gestion de groupe, adaptations de l'activité).
- Sécurité de la pratique et techniques liées à l'activité.
- Règles et matériel
- Ateliers techniques de pratique

## MÉTHODES

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

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de dix heures d'animation en club.
- Pratiquer correctement l'un ou l'autre des jeux de pétanque, lyonnaise.
- Connaître le règlement du jeu pratiqué.
- Avoir du plaisir à jouer et à le faire partager.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
14 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



## ANIMATEUR

# 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

- 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 Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de dix heures d'animation 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.

### CONTACT

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

Formation initiale spécifique

#### DURÉE

14 heures

#### EFFECTIF

16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

## OBJECTIFS

- Connaître les notions de base de l'environnement côtier.
- Préparer une sortie adaptée au public senior en sécurité.
- Connaître et maîtriser les techniques de la marche aquatique côtière

## CONTENUS

- Apports météorologique et connaissances environnementales du milieu marin (baïnes, courants...).
- Réglementation de la marche aquatique côtière.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à la marche aquatique côtière.

## MÉTHODES

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

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Connaître les éléments techniques de base de sécurité (bouée tube et son utilisation, sifflet, température de l'eau, écart température air-mer, distance à parcourir).
- Savoir nager 25 mètres. (Ne pas avoir peur d'être submergé par une vague).
- Être capable de fournir un effort soutenu lors d'une progression pédestre en milieu aquatique.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux.
- Intervenants extérieurs : Société nationale de sauvetage en mer (SNSM).

## CONTACT

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

Formation initiale spécifique

### DURÉE

25 heures

### EFFECTIF

16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# MARCHE NORDIQUE

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie dans un espace de pratique aménagé, en respectant les consignes de sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques de la marche nordique.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel.

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Posséder la condition physique nécessaire pour suivre un effort soutenu sur 6 km.
- Connaître les éléments techniques et sécuritaires de base : bâtons (taille, gantelets, matière).
- Maîtriser le geste technique (coordination bras-jambes).
- Être en capacité de reconnaître un parcours et de se repérer.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
35 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum





ANIMATEUR

# PICKLEBALL

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance en sécurité dans un espace de pratique aménagé.
- Connaître et maîtriser les règles et gestes techniques.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

## MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Avoir un projet de création ou de développement du Pickleball au sein du club.
- Être capable d'effectuer des échanges avec un partenaire.
- Avoir une condition physique suffisante.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
32 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR  
**QI GONG**

### OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du qi-gong.

### CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

### 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Avoir suivi le pré-stage de formation d'une durée de 21 heures et validé les prérequis.
- Mettre en pratique et appliquer :
  - Les principes de base du Qi Gong (enracinement, verticalité, alignement, relâchement, lenteur...).
  - Les principales postures de base dans la posture statique et dans le déroulement des mouvements.
- Maîtriser la pratique des 8 pièces de Brocart.  
*(Forme adaptée à la FFRS, étudiée en pré-stage).*
  - Être capable de : l'enseigner et la transmettre et l'adapter au niveau et aux capacités des participants.
- Posture de l'arbre (tenir la posture durant 20 mn au minimum).
  - Être capable de : l'enseigner et la transmettre et l'adapter au niveau et aux capacités des participants.
- Construction d'une séance de Qi Gong :
  - Connaître les différentes phases.
  - Elaborer une séance équilibrée.
  - Montrer et expliquer une séquence d'échauffements.
- Être capable d'animer une séance de Qi Gong.
- Connaître le vocabulaire de base de l'énergétique chinoise (nom des postures, points énergétiques essentiels...).

### INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Intervenants extérieurs.

### CONTACT

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

**DURÉE**  
32 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# RANDONNÉE PÉDESTRE

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie en milieu pédestre en sécurité.
- Connaître et maîtriser les spécificités de la randonnée pédestre.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire (cotation randonnée).
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel (équipements, carte, boussole, GPS...).

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Connaître les composantes de base de la randonnée (savoir lire une carte et manipuler une boussole sur le terrain, utiliser et préparer les matériels usuels : sac à dos, bâtons...). Un test d'autoévaluation est réalisable en cliquant sur ce [lien](#).
- Être capable de suivre une sortie d'une journée pouvant comporter 400m de dénivelés cumulés positifs et/ou sur une distance de 15 km.
- Avoir contribué à la construction à minima de 3 circuits avec un tuteur : lecture de carte, tracé sur une carte, reconnaissance et sa réalisation.
- Savoir suivre de façon autonome un itinéraire défini (parcours balisé ou topoguide).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
32 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# RANDONNÉE PÉDESTRE MONTAGNE

## OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie en milieu montagnard en sécurité.
- Connaître et maîtriser les spécificités de l'environnement montagnard.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire (cotation randonnée).
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel (équipements, carte, boussole, GPS...).

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Être capable de randonner en altitude (aux différents étages : montagnard, subalpin, alpin, nival) et être capable de réaliser à minima 800 m de dénivelé positif d'une traite.
- Connaître les composantes de base de la randonnée (savoir lire une carte et manipuler une boussole sur le terrain, utiliser et préparer les matériels usuels : sac à dos, bâtons...). Un test d'autoévaluation est réalisable en cliquant sur ce [lien](#).
- Avoir contribué à la construction à minima de 3 circuits avec un tuteur: lecture de carte, tracé sur une carte, reconnaissance et sa réalisation avec pose de la main courante si besoin.
- Savoir suivre de façon autonome un itinéraire défini (parcours balisé ou topoguide).

**Avertissement : le candidat ne doit pas avoir de contre-indication médicale à la pratique sportive en altitude (2000m et plus).**

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Intervenants extérieurs experts.

## CONTACT

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

Formation initiale spécifique

### DURÉE

35 heures

### EFFECTIF

16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# RAQUETTES À NEIGE

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer en sécurité une sortie dans un espace de pratique enneigé.
- Connaître et maîtriser les techniques de la marche avec raquettes.

## CONTENUS

- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Sécurité de la pratique.
- Apports météorologiques.
- Utilisation du matériel (équipements, carte, boussole...).

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Posséder la condition physique nécessaire pour suivre un effort en altitude et en milieu hivernal (randonnée à la journée).
- Posséder de bonnes connaissances en cartographie, orientation et maîtrise de la boussole.
- Connaître et maîtriser le matériel (vérification du sac à dos, bâtons, raquettes...).
- Savoir effectuer une reconnaissance.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

DURÉE  
35 heures

EFFECTIF  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# SECTIONS MULTI-ACTIVITÉS SENIOR (SMS)

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée en direction de publics éloignés de la pratique d'activité physique (pathologies, déconditionnement physique, vieillissantes...).
- Animer une séance en sécurité dans un espace de pratique aménagé.
- Connaître et maîtriser les différentes formes d'exercices en rapport avec les activités physiques adaptées.

## CONTENUS

- Informations par un médecin sur différentes pathologies chroniques et bienfaits des activités physiques adaptées.
- Approche psychopédagogique.
- Conception de séances multi-activités adaptées et sécurité de la pratique.
- Outils d'évaluation de la condition physique.
- Mise en place du projet au sein du club.

## MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques (fiches, vidéos, documentation label).

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation Initiale des animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Avoir un projet de création ou de développement de l'activité SMS au sein d'un club.
- Veiller aux conditions sécuritaires lors de l'animation d'un exercice (placement corporel, aménagement de l'espace...).
- Savoir animer des exercices d'activités physiques variés et adaptés en utilisant différentes formes de travail (parcours, ateliers...).

## INTERVENANTS

- Médecins fédéraux / Médecins spécialistes.
- Conseillers techniques fédéraux et/ou Instructeurs fédéraux.

## CONTACT

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

Formation initiale spécifique

DURÉE  
32 heures

EFFECTIF  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# SKI ALPIN

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie dans un espace de pratique enneigé en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du ski alpin.

## CONTENUS

- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Sécurité de la pratique.
- Cadre réglementaire.
- Apports météorologiques.
- Utilisation du matériel (équipements, plan des pistes...).

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Posséder la condition physique nécessaire pour suivre un effort en altitude et en milieu hivernal.
- Maîtriser les pistes bleues voire rouges.
- Evoluer avec aisance avec un rythme soutenu et sur des qualités de neige différentes.
- Maîtriser la vitesse et les changements de direction.
- Maîtriser les techniques de base grâce à une pratique régulière (dérapage contrôlé, stem amont, stem aval, virage parallèle de base).
- Connaître le matériel spécifique à l'activité.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Intervenants extérieurs.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
35 heures

**EFFECTIF**  
14 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# SKI DE FOND

formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie dans un espace de pratique enneigé en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du ski de fond.

## CONTENUS

- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Sécurité de la pratique.
- Cadre réglementaire.
- Utilisation du matériel (équipements, plan des pistes...).
- Apports météorologiques.

**DURÉE**  
35 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Posséder la condition physique nécessaire pour suivre un effort en altitude et en milieu hivernal.
- Pratiquer les deux techniques (classique ou alternatif).
- Evoluer avec aisance avec un rythme soutenu et sur des qualités de neige différentes.
- Maîtriser les techniques de base du ski de fond grâce à une pratique régulière (pas alternatif, poussée simultanée, pas tournant, changement de trace, descente avec arrêt contrôlé, pas de patinage).
- Connaître le matériel spécifique à l'activité.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Intervenants extérieurs.

## CONTACT

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





## ANIMATEUR

# SWIN GOLF

### OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance en sécurité dans un espace de pratique aménagé.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques de l'activité.

### CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel.

### 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Effectuer une démonstration en explicitant les fondamentaux de la posture et du lancer.
- Manipuler le club pour agir sur la trajectoire de la balle.
- Être capable de diriger la balle dans une cible de 30 cm sur une distance de 2,5m.
- Être capable de réaliser une approche sur zone, distant de 15m.
- Être capable de lancer la balle au-delà de 30m.

### INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Intervenants extérieurs.

### CONTACT

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

**DURÉE**  
32 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



## ANIMATEUR

# SWIN GOLF / GOLF

Formation initiale spécifique

### OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance en sécurité dans un espace de pratique aménagé.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du golf et ou swin-golf.

### CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel.

### 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.

#### SWIN GOLF

- Effectuer une démonstration en explicitant les fondamentaux de la posture et du lancer.
- Manipuler le club pour agir sur la trajectoire de la balle.
- Être capable de diriger la balle dans une cible de 30 cm sur une distance de 2,5m.
- Être capable de réaliser une approche sur zone, distant de 15m.
- Être capable de lancer la balle au-delà de 30m.

#### GOLF

- Connaître les principes fondamentaux du golf et ses principales règles.
- Effectuer une démonstration en explicitant les fondamentaux de la posture et du geste.
- Être capable de maîtriser les différents types de clubs (bois, fers, putter).
- Être capable de putter la balle à une distance de 2 mètres dans une cible avec un arc de cercle de 20 centimètres autour du trou.
- Être capable de réaliser une approche sur zone, distant de 20 mètres.
- Être capable d'envoyer la balle au-delà de 100 mètres en restant sur le fairway.

### INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Intervenants extérieurs.

### CONTACT

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

**DURÉE**  
32 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR  
**TAI-CHI**

### OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du tai-chi.

### CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

### 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Montrer une connaissance suffisante de la 1ère partie de la Petite Forme de Pékin (jusqu'à « frapper les oreilles »).
- Montrer une maîtrise de son style de pratique suffisante :
  - Connaissance des principales postures (ou technique) de base :
    - Pousser et retirer (An).
    - Saisir la queue de l'oiseau (Lan Qiao Wei).
    - Brosser le genou (Lou Xi Ao Bu).
    - Mouvoir les mains comme des nuages (Yun Shou).
  - Coordination haut/bas en statique et en déplacement.
  - Gestuelle harmonieuse.
  - Maîtrise d'au moins un enchaînement (Duan) de son style.*Cette maîtrise est généralement acquise au bout de 2 ans de pratique assidue.*
- Montrer et expliquer une séquence d'échauffement.
- Pouvoir répéter sans se lasser un mouvement.
- Avoir ouvert son activité à l'introduction du Qi Gong. (Par exemple : Ba Duan Jin, mouvements de saison...).

### INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Intervenants extérieurs.

### CONTACT

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

**DURÉE**  
32 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# TENNIS

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du tennis.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Connaître les règles de l'activité par une pratique régulière.
- Jouer des points en simple et en double (organisation du jeu et comptage des points).
- Connaître les éléments techniques de base (tenue de raquette, service, coup droit et revers).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
35 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# TENNIS DE TABLE

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du tennis de table.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Connaître les règles par une pratique personnelle, actuelle et régulière pendant au moins 1 année.\*
- Jouer des points en simple et en double (organisation du jeu et comptage des points).
- Connaître les éléments techniques de base (tenue de raquette, service, coup droit et revers).

\* Exception pour les personnes ayant un classement dans la discipline.

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Intervenants extérieurs et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
32 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# TIR À L'ARC

Formation initiale spécifique

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques liés au tir à l'arc.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel (équipements, réglages).

## 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 une Formation Initiale des Animateurs (FIA).
- Être titulaire et à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures d'animation en club.
- Maîtriser la sécurité de la discipline : ordre au pas de tir et récupération de flèche.
- Faire preuve d'autodiscipline.
- Monter son arc, faire le contrôle du band et l'utiliser.
- Faire des réglages simples sur un arc classique.
- Pratiquer le tir avec viseur.
- Réaliser un objectif de réussite : distance 15 m, blason de 80 cm, 130 points en 6 volées.
- Connaître les caractéristiques de son arc (hauteur, puissance des branches, allonge, puissance à l'allonge et band).
- Avoir un arc adapté à son allonge, sa puissance et avoir vérifié la compatibilité des flèches.
- Avoir travaillé sa séquence de tir : point d'encrage, tombée d'arc (dragonne et protection obligatoire).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Intervenant extérieur.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
32 heures

**EFFECTIF**  
16 personnes  
maximum



# INSTRUCTEUR FEDERAL

Formation initiale

## OBJECTIFS

- Préparer, organiser et animer un stage de formation.
- Connaître et maîtriser différents types d'évaluation.
- Maîtriser différentes méthodes de formation.
- Maîtriser l'ensemble des contenus de formation.

## CONTENUS

- Trois stages de formation en présentiel :
  - Stage 1 : méthodologie de formation et appropriation des contenus FCB.
  - Stage 2 : méthodologie de formation et appropriation des contenus Module 1.
  - Stage 3 : méthodologie de formation, les évaluations et validations, l'organisation d'un stage.
- Des séquences complémentaires de formation en distanciel.
- Mises en situations pédagogiques sur des stages pratiques :
  - Participation à l'encadrement de plusieurs stages aux côtés d'un instructeur confirmé (à minima FCB/M1/M2/AS).
- Un accompagnement personnalisé par des tuteurs (Conseillers techniques).

## DURÉE

100 heures en formation et 3 stages pratiques

## MÉTHODES

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

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Être animateur FFRS dans une ou plusieurs activités sportives avec des compétences techniques avérées et une bonne condition physique.
- Être à l'aise en communication.
- Avoir le sens du relationnel.
- Être capable de travailler dans une équipe de formateurs.
- Avoir des aptitudes pédagogiques.
- Avoir de bonnes connaissances des outils informatiques.
- Être disponible et mobile.

## MODALITES DE SÉLECTION

- Dès l'étude de recevabilité des dossiers effectuée, les candidats seront invités à réaliser une intervention pédagogique. Cette animation sera suivie d'un entretien individuel pour apprécier et vérifier les motivations et potentiels des candidats.

## INTERVENANTS

- DTN, médecins fédéraux, intervenants extérieurs, service formation.

## CONTACT

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

# PROCÉDURES POUR LES FORMATIONS CONTINUES

Toutes les structures organisatrices de stages de formation peuvent désormais concevoir leurs formations continues en fonction de leur contexte et de leurs besoins.

Les projets de formations continues organisés par les Corers ou Coders (sans Corers) devront être présentés au conseiller technique responsable de l'activité. La validation de l'opportunité, de la durée et des contenus de formation relève de la DTN.

Le comité organisateur, après validation du projet par la DTN, inscrit et valide le stage sur le site. Les bulletins d'inscription correspondants sont établis par le Service formation et envoyés à l'organisateur du stage qui les diffuse à la demande. En ce qui concerne l'encadrement de ces formations, il devra obligatoirement être assuré par un instructeur spécialiste dans l'activité concernée et responsable du stage. Il sera accompagné soit d'un second instructeur également spécialiste de l'activité soit, faute d'instructeur disponible dans la région, d'un animateur. Le service formation renseignera les coordonnées de l'animateur désigné. (A titre exceptionnel, en fonction de besoins validés par la Dtn et pour des formations très spécifiques, les CT pourront être sollicités).

Toutes les formations continues sont informatisées comme tous les autres stages. Les organisateurs de stage pourront saisir le type de stage selon la durée (7, 14 ou 21 heures) et l'option choisie en fonction de la liste déroulante proposée.

Attention : les FC Danses modernes collectives, Pickleball, ainsi que toutes les FC Activités gymniques d'entretien et de forme (AGEF) sont initiées par la DTN. Par conséquent, vous ne pourrez pas modifier la durée des stages et leur contenu.

## CONTACT

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





ANIMATEUR

# ACTIVITÉS GYMNIQUES EN MUSIQUE

Formation continue

## OBJECTIFS

- Développer l'utilisation de la musique au cours des séances d'activités gymniques.
- Approfondir les connaissances rythmiques.
- Perfectionner la relation entre la musique et le mouvement.

## CONTENUS

- Apports de connaissances : notions musicales, choix des musiques, utilisation de logiciels.
- Conception et réalisation d'un enchaînement chorégraphique sur des rythmes musicaux.
- Outils de méthodes chorégraphiques.

## MÉTHODES

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

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé un B. A. F. « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois et/ou avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités aquatiques » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

**DURÉE**  
14 heures

**EFFECTIF**  
20 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# ACTIVITÉS GYMNIQUES RENFORCEMENT MUSCULAIRE & STRETCHING

## OBJECTIFS

- **Approfondir les techniques favorisant l'entretien et l'élasticité musculaire ainsi que l'amélioration de la souplesse.**
- **Développer l'utilisation des rythmes d'exécution au cours des séances d'activités gymniques.**
- **Perfectionner les relations articulations, muscles et mouvements.**

## CONTENUS

- Apports de connaissances : notions anatomiques et myologiques, les régimes de contractions musculaires, les méthodes d'étirements.
- Conception d'exercices avec variantes.

## 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 un B. A. F. « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois et/ou avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités aquatiques » depuis au moins six mois et/ou avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Section multi-activités senior » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

Formation continue

### DURÉE

14 heures

### EFFECTIF

20 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# ACTIVITÉS GYMNIQUES TONIQUE / FITNESS

## OBJECTIFS

- Développer les méthodes chorégraphiques et techniques aérobiques adaptées au cours des séances d'activités gymniques.
- Perfectionner le lexique des AGEF, la gestuelle et les déplacements spécifiques.
- Approfondir les techniques chorégraphiques adaptées au public senior.

## CONTENUS

- Perfectionnement des connaissances musicales.
- Conception et animation de blocs de travail avec variantes et évolutions sur des rythmes musicaux.
- Outils de méthodes chorégraphiques.

## 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 un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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

Formation continue

### DURÉE

14 heures

### EFFECTIF

20 personnes  
maximum



ANIMATEUR

# ACTIVITÉS GYMNIQUES ZEN

Formation continue

## OBJECTIFS

- Approfondir les techniques visant à l'amélioration de la posture.
- Développer le travail de proprioception, d'équilibre, de souplesse et de renforcement des muscles profonds.
- Perfectionner les relations entre la respiration et l'exécution des mouvements.
- Apprendre à harmoniser l'ensemble du corps en décontractant et renforçant les muscles en douceur.

## CONTENUS

- Apports de connaissances : notions anatomiques, techniques posturales de base, respiration et relaxation.
- Conception d'exercices avec évolutions.

## MÉTHODES

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

### DURÉE

14 heures

### EFFECTIF

20 personnes maximum

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen).

## INTERVENANTS

- Conseillers techniques fédéraux et/ou Instructeurs fédéraux.

## CONTACT

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



ANIMATEUR

# DANSES MODERNES COLLECTIVES

## OBJECTIFS

- Concevoir et réaliser des danses collectives modernes sur des rythmes musicaux divers et variés.
- Perfectionner la relation musique mouvement.

## CONTENUS

- Écouter, percevoir et mémoriser une musique : sa structure, les différentes dynamiques et accentuations.
- Varier les différents repères spatiaux et améliorer sa capacité à percevoir le corps dans l'espace.
- Développer les procédés de composition chorégraphiques.

## DURÉE

14 heures

## MÉTHODES

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

## EFFECTIF

20 personnes  
maximum

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités dansées » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

## CONTACT

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



ANIMATEUR

# SECURITÉ RANDONNÉE PÉDESTRE EN MONTAGNE

## OBJECTIFS

- Actualiser les connaissances et compétences en matière de réglementation, physiologie, sécurité et secours.
- Connaître et maîtriser la sécurisation des passages délicats.
- Revoir les éléments propres aux milieux montagnards et à l'environnement spécifique.

## CONTENUS

- Cadre réglementaire et définition de la montagne.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

## MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partages sur les pratiques associatives.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

### DURÉE

14 à 21  
heures

### EFFECTIF

16 personnes  
maximum

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Être titulaire du M2 RPM (Randonnée Pédestre en Montagne).
- Être capable de randonner en altitude (aux différents étages : montagnard, subalpin, alpin, nival) et être capable de réaliser à minima 800 m de dénivelé positif d'une traite.
- Connaître les composantes de base de la randonnée pédestre en montagne (savoir lire une carte et s'orienter, utilisation boussole...).
- Être à jour du PSC (Premiers Secours Citoyen).

## INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Médecin et/ ou services de secours en montagne

## CONTACT

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