



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

DURÉE

Partie à
distance +28
heures en
présentiel

EFFECTIF

16 personnes
maximum