

Cette formation permet d'acquérir une démarche de prévention pour le maintien de l'autonomie des seniors avec un focus sur certaines activités Zen (Pilates-Yoga-Qi Gong-Stretching).

Public

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adulte ou Seniors en salle"
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou CQP Instructeur FITNESS cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

Prérequis

- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir copie datée)

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée

Objectifs de la formation

- Définir la séance multi-activités en lien avec les 4 piliers de l'autonomie
- Acquérir une démarche de prévention du Bien Vieillir
- Concevoir une animation adaptée aux seniors inactifs ou sédentaires, aux personnes âgées fragiles en perte d'autonomie
- Assurer la sécurité des pratiquants

Contenus

- Les 4 « piliers » de l'autonomie en lien avec les caractéristiques du public senior
- APS, séquences, outils, ... à proposer aux pratiquants
- Utilisation du petit matériel (Gros ballon, ballon paille, Foam roller, Pilates ring, bloc de proprioception, bandes latex, base à picot, balles lestées...)
- Aspects sécuritaires : précautions à prendre lors des animations seniors (adaptations)

Moyens techniques et pédagogiques

- Travail individuel et par groupe à l'aide des outils fournis
- Alternance apports théoriques et pratiques

Outils de Formation

- Outils divers sur les seniors
- Idées de situation : fiches séquences d'animation

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de formation : Eric CHEVASSON

Modalité de validation

- Feuilles de présence et d'émargement
- Evaluation formative : Quiz, mises en situation pratique et animation de séquences

Attestation remise

- Attestation de présence

Points forts

- Approfondissement des connaissances/des savoir-faire pour les seniors
- Outils « clé en main ».
- Echanges et analyses d'expériences

Pour aller plus loin, nous vous conseillons, après cette formation : Programme Label Carsat BFC « L'Équilibre où en êtes-vous ? ©, Programme Gymmémoire®, Marche Nordique/Active Sport Santé ® et Maintien de l'Autonomie Les Fondamentaux

Date(s), lieu(x) et volume horaire

- Le 16 mars 2024 à Valence (26)
- 7 heures

Nombre de participants

- 15

Date limite d'inscription

- Un mois avant le début de la formation

Frais de formation

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : formation totale 280 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON

Tel : 04.76.66.92.33 -Email : formation.aura@comite-epgv.fr

SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363