

## **Multi-activités seniors**

### **Publics et prérequis**

La formation s'adresse à :

- Éducateurs sportifs
- Personal trainer ou coach
- Entraîneur ou animateur sportif
- Professeur de fitness ou d'éducation physique
- Kinésithérapeutes

Pré-requis :

- Maîtriser les bases de l'anatomie et de la physiologie
- Pour exercer en France : avoir un BPJEPS Métiers de la forme (ou équivalent) ou un CQP ALS (ou équivalent)
- ou posséder des prérogatives d'encadrement sportif (article L212-1 et annexe2-1 du code du sport)

### **objectifs :**

- Être capable d'animer une séance d'activité physique ludique auprès d'un public de personnes vieillissantes
- Être capable d'identifier les forces et les faiblesses physiques de chaque membre du groupe
- Savoir concevoir un cycle d'activités physiques adaptées au groupe
- Savoir proposer les activités physiques les mieux adaptées aux groupe encadré

### **Durée :**

21H, 3 journées

### **CONTENU :**

- Présentation du public: son profil, ses attentes, son environnement psychosocial.
- Sensibilisation et formation vis-à-vis des pathologies suivantes: sénescence, démence, Parkinson et Alzheimer
- La démarche pédagogique en APA
- Apprentissage autour de nouveaux sports: Kin ball, bouncer ball, cardiogoal, poullball
- Adaptation de la méthode Pilates au public sénior
- Découverte des ateliers: "Prévention des chutes" et "mémo-pied".

### **Modalités et délais d'accès :**

Pour s'inscrire, les candidats répondant aux prérequis doivent contacter le coordinateur local de la formation. Un lien de préinscription Digiforma leur sera transmis individuellement. Les inscriptions sont closes 7 jours avant le premier jour de la session de formation. Le Nombre minimum de stagiaires permettant de garantir l'ouverture de la session est de 6. La confirmation de la session de formation est communiquée une semaine avant le premier jour de formation. En cas d'annulation de la session, les candidats seront réorientés vers des sessions ultérieures.

**Tarifs :**

750€/stagiaire pour les 3 jours.

Les tarifs ainsi que les modalités de prise en charge sont adaptables en fonction du type de formation et du statut des candidats. Devis et demandes de financements à demander en amont de la formation.

**Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation :**

- Ressources techniques et pédagogiques :
  - ✓ Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
  - ✓ Documents supports de formation projetés.
  - ✓ Exposés théoriques
  - ✓ Etude de cas concrets
  - ✓ Quiz en salle
  - ✓ Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
  
- Suivi de l'exécution et évaluation des résultats
  - ✓ Feuilles de présence et/ou émargement Digiforma.
  - ✓ QCM entrée et fin de formation
  - ✓ Mises en situation
  - ✓ Évaluation de la satisfaction en fin de formation
  - ✓ Certificat de réalisation de l'action de formation

**Equivalences, passerelles et suites de parcours :**

Pas d'équivalence ni passerelle particulières.

**Accessibilité aux personnes :**

Informations et adaptation des parcours en fonction des besoins spécifiques auprès de notre référente handicap :

Justine ROBELET [justine.robelet@profession-sport-loisirs.fr](mailto:justine.robelet@profession-sport-loisirs.fr) / 06.98.26.17.00.

**Contact :**

**Amandine CARO, chargée de développement**

Pôle Formation de la Fédération Nationale Profession Sport et Loisirs

FNPSL – 17 bis rue de la Somme – 17000 LA ROCHELLE

amandine.caro@profession-sport-loisirs.fr / 06 63 66 96 27

<https://www.profession-sport-loisirs.fr>