

SPORT SANTÉ

La pratique physique adaptée aux séniors

Objectifs de la formation :

- Acquérir les connaissances et les compétences pour proposer des pratiques physiques adaptées à des personnes séniors.
- Construire un programme pertinent d'activité ou de retour à l'activité et animer des ateliers motivants, ludiques pour répondre aux besoins de santé, aux attentes de bien-être de ces personnes.

Public concerné : toute personne intéressée par la thématique

- Dirigeant.e, salarié.e, bénévole
- Educateurs sportifs Sport Santé

Pré-requis : Aucun.

Méthodes pédagogiques :

Informations en distanciel (si possible) ; exposés ; ateliers pratiques ; échanges entre participants à partir de leurs expériences.

Moyens d'évaluation :

Un questionnaire de satisfaction sera remis à chaque stagiaire à la fin de la formation ; une attestation de formation, sur demande, lui sera également envoyée.

Durée : 1 journée (7 heures)

Programme :

- Rappels sur le public « séniors » ;
- Évaluation du pratiquant ;
- Intérêts et limites de la pratique physique ;
- Activités et modalités de pratique à valoriser ;
- Conseils nutritionnels à apporter en complément de la pratique ;
- Relations avec les autres professionnels impliqués dans le parcours de soin du patient (médecin traitant).
- Liens à développer (Retraite sportive, EPGV).

Tarifs* :

Bénévole : 125€

Salarié : 250€ *Votre OPCA peut prendre en charge votre formation [Cliquez ici](#)*

Remise à partir de plusieurs formations :
10% pour 2 ; 15% pour 3 ; 20% pour 4 ; 30% pour 5 et plus.

Intervenants :

- Spécialiste public « séniors »
- FF Retraite Sportive

Informations et renseignements : Emile Benizeau

emile.benizeau@crosif.fr

Tél. : 01 49 85 84 99

S'inscrire

<http://www.crosif.fr/formations/>