

POUR QUI ?

Les personnes actives au sein de structure sportive voulant accueillir un public sénior.

PRÉ-REQUIS :

Être salarié-e (et éventuellement dirigeant-e bénévoles élu-e) d'une structure du sport adhérentes à l'AFDAS

EFFECTIF :

De 6 à 15 personnes

Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.

€ Pris en charge par l'AFDAS

3 et 4 décembre 2019
(mardi - mercredi)

9h30 – 17h30 (14 heures)

CROS Île-de-France



Accès **Cité Universitaire**



1, rue des Carrières, 94250 Gentilly

OBJECTIFS

1. Être capable de s'adapter à un public sénior.
2. Le comprendre et l'orienter.
3. Prendre en compte l'activité physique comme facteur de santé, de bien-être et lien social pour ce public.
4. Élaborer des projets de développement de la pratique de l'activité physique pour et avec les seniors.

INTERVENANT

Christian Cervenansky :

Consultant et formateur au CROS Île-de-France ; Ancien professeur de sport au CREPS Île-de-France.

PROGRAMME

Jour 1 :

- L'évolution des pratiques sportives des séniors, les tendances lourdes
- La personne âgée et les effets du vieillissement ; la nécessité d'adapter sa posture professionnelle; quelques outils d'évaluation
- Le sport sur ordonnance
- Connaissance et compréhension des attentes souvent hétérogènes
- Les différents types de pratique pour les séniors
- Les déterminants socio-culturels
- Les caractéristiques morpho-biologiques, psychomotrices et socio-affectives
- La prise en compte du vieillissement
- Les incidences pédagogiques

Jour 2 :

- L'accueil et l'orientation de ce public
- Mobiliser et motiver le public
- L'écoute active, établir un vrai dialogue avec les séniors
- Développer la motivation des séniors pour une pratique ludique:
 - Le lien social
 - L'autonomie physique
 - Le choix de la discipline
- Les sources de démotivation
- Entretenir, développer la cohésion et la dynamique du groupe
- Pratiquer des activités annexes
- La mesure des progrès ;

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

Support informatique Word et Powerpoint.
Après un apport théorique les participants travaillerons individuellement et en groupe sur des études de cas.
Évaluation de la formation par les stagiaires.

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS :

 Aurélien CORDEAU
 aurelien.cordeau@crosif.fr
 01 49 85 84 93