

## POUR QUI ?

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

## PRÉ-REQUIS :

**Être salarié-e (et éventuellement dirigeant-e bénévole élu-e) d'une structure du sport adhérente 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 de 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 travailleront 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](mailto:aurelien.cordeau@crosif.fr)



01 49 85 84 93