

Programme de formation en présentiel

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC UN PUBLIC SÉNIOR, ACCUEILLIR et INTÉGRER

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

PUBLIC CONCERNÉ

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

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- Durée : 2 jours (14 heures)
- De 9h30 à 17h30 les 02 et 03/06/2021
- Effectif : de 5 à 11 pers.
- Coût de la formation :
Prise en charge par l'AFDAS

LIEU DE LA FORMATION

CROS Île-de-France
1 rue des Carrières
94250 Gentilly

[S'inscrire](#)

CONTENU DE LA FORMATION

- Jour 1
 - L'évolution des pratiques sportives des seniors, les tendances lourdes
 - La personne âgée et les effets du vieillissement ; nécessité d'adapter sa posture professionnelle
 - Connaissance et compréhension des attentes souvent hétérogènes
 - Les différents types de pratique pour les seniors
 - Les déterminants socio-culturels
 - La prise en compte du vieillissement et les incidences pédagogiques
- Jour 2
 - L'accueil et l'orientation de ce public
 - L'écoute active, établir un vrai dialogue avec les seniors
 - Développer la motivation des seniors pour une pratique ludique
 - Les sources de démotivation
 - Entretenir, développer la cohésion et la dynamique du groupe
 - La mesure des progrès

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Après un apport théorique les participants travailleront individuellement et en groupe sur des études de cas. Échanges d'expériences entre les participants et le formateur.

PROFIL DU FORMATEUR

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

MOYENS TECHNIQUES

Salle de formation avec vidéoprojecteur.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questions diverses. Questionnaires de validation des acquis.