

# Animer une séance sportive à distance en visioconférence

*En distanciel*

## POUR QUI ?

Educateurs sportifs

## PRÉREQUIS

Avoir un ordinateur avec une bonne connexion Internet.

## 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.*



50€\* TTC



Vendredi 29 octobre 2021



9h00 – 12h30 (3h30)



Visioconférence



Logiciel/Application Zoom (*envoi du guide d'utilisation*)

\* Ce prix s'adresse uniquement aux bénévoles et aux salariés ne bénéficiant pas de prise en charge

## OBJECTIFS

- Connaître les différents outils de Visio-call
- Savoir utiliser ces outils pour animer une séance sportive
- Construire des programmes adaptés

## INTERVENANT

**Steve Bonanni** : Coach sportif en club de gymnastique depuis 22 ans (toutes disciplines et toutes tranches d'âge) avec une spécialisation en Sport Santé.

## PROGRAMME - 9h00-12h30 (une pause de 15 minutes en milieu de matinée)

- Exercice de présentation
- Pourquoi des cours sportifs en visio ?
- Quelles plateformes existent et comment les choisir ?
  - Gratuites
  - Payantes
- Ce qu'il faut prévoir pour la séance ?
  - Avant le cours
  - Pendant le cours

- Comment réaliser la programmation d'un cycle en visio ?
  - Nombre de séances
  - Durée
  - Fréquence
- Les différentes manières d'animer sa séance
- Construire votre séance
- Les risques professionnels et juridiques
- Mise en pratique

## METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

Diaporama, apport théorique et exercices pratiques  
Évaluation : Mise en situation - auto-évaluation

**Appréciation des participants : 8,5 / 10**

[Accès au CROS Île-de-France](#)

Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

## CONTACT ET RENSEIGNEMENTS :

### Référent handicap

Laurence Mercier

[laurence.mercier@crosif.fr](mailto:laurence.mercier@crosif.fr)

01 49 85 84 93

\*\* Pour les salariés : prise en charge par un OPCO possible.  
Plus d'info : [www.crosif.fr/prise-en-charge-par-un-opco/](http://www.crosif.fr/prise-en-charge-par-un-opco/)

**S'inscrire**

