



Formation Continue Animation FC SENIORS module 1

Les activités sportives Séniors

Objectif Général :

- Acquérir des outils pour :
 - prévenir la perte d'autonomie, anticiper la perte du schéma corporel, et lutter contre la sédentarité ;
 - maintenir la forme physique et mentale ;
 - restaurer les fonctions physiques suite à un moment post-traumatiques, à un acte chirurgical ou à une maladie chronique.



Objectifs Intermédiaires :

- Améliorer la posture et l'équilibre.
- Réinvestir les sensations corporelles.
- Intégrer une respiration adaptée.
- Développer la coordination des mouvements et la souplesse articulaire.
- Améliorer sa compétence pédagogique.
- Avoir un comportement adapté.

Nb de Participants : 20 maxi

Date(s) : 8 juillet 2019

9 juillet 2019

10 juillet 2019

Formateur(s) :

• **Karine MARTELLI**, labélisée séniors FFG, habilitée aux techniques pilates mat.

Durée : 15h

Public :

Animateurs et dirigeants FFG, bénévoles, salariés, multi-disciplines, qui souhaitent développer ou améliorer leur cours.

Lieu : Courbevoie

Tarif : 225 €.

Financement possible par les OPCA.

Code Formation : FC.SENIORS.
Module 1

Inscription : via le site du CRIFGYM : [cliquez ici](#)

Avant le : 17 juin 2019

Éléments de programme :

- Comment planifier ses séances au sein d'une saison gymnique ?
- Comment intégrer le ludique dans ses séances ?
- Comment proposer un travail personnalisé au sein d'un groupe ?
- Comment favoriser la prévention du plancher pelvien ?
- Comment lutter contre les maux de dos et les douleurs articulaires ?
- Comment intégrer la respiration à l'acte moteur ?
- Comment utiliser les engins comme le Roller Form, Swiss Ball, Anneaux Pilates, balles de tennis ... au sein de ses séances ?
- Comment utiliser les techniques comme le Pilates, le Feldenkrais, le Medau ... au sein de ses séances gymniques ?

Méthode pédagogique :

Apports théoriques et mise en situation pédagogique.

Modalité d'évaluation / certification finale :

Production de documents écrits. Conception et animation d'une séquence d'apprentissage sur un thème donné.