



FORMATION CONTINUE

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PUBLIC SÉNIOR

Eguelles

et secteur d'Aix-en-Provence

15 et 16 novembre 2024
12 et 13 décembre 2024

1 jour en distanciel et 3 jours en présentiel

TÉL. : 07 48 14 47 47
CR.PACA@SPORTSPOURTOUS.ORG



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

ORGANISÉE PAR LE COMITÉ RÉGIONAL SPORTS POUR TOUS
SUD - PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

Maison des Sports du Var, 133 Bd Général Brosset - 83200 TOULON

www.crsportspourtouspaca.org

www.sportspourtous.org



Objectif

- Être capable d'identifier les besoins et attentes des publics seniors
- Être capable d'identifier l'environnement des publics seniors (institutions, professionnels)
- Être capable de mobiliser les connaissances nécessaires à l'amplitude musculaire pour la vie quotidienne
- Être capable de mobiliser les mouvements favorables à la préservation de son potentiel articulaire
- Être capable d'adapter une séance sportive à un public senior

Contenu

- Profils, besoins et attentes des publics seniors
- L'environnement des publics seniors
- Les outils d'auto-évaluation de bonnes pratiques
- Analyses de pratiques
- Apport de connaissances : effets physiologiques, biomécaniques et psychologiques du vieillissement
- Élaboration d'une activité physique et sportive adaptée au public cible
- L'animation d'une activité senior

Coût

- Licenciés Sports pour Tous : 100€/jour
- Non licenciés : 180€/jour
- Financement possible via AFDAS
- Les repas du midi sont à votre charge
- Pour l'hébergement, les intéressés doivent s'organiser pour réserver leur logement

