



CATALOGUE DES FORMATIONS





ÉDITO

La formation, un levier indispensable à notre développement

La formation des instructeurs, des animateurs, des accompagnants sportifs et des dirigeants est la clé de voûte sur laquelle repose le développement de nos clubs et de notre Fédération.

Nous disposons d'un système performant, fruit d'un travail de plusieurs années, reconnu par tous : partenaires, clubs, adhérents... Ce dispositif doit cependant s'adapter aux évolutions de notre environnement, aux exigences de nos adhérents. D'importants moyens financiers sont mis en oeuvre pour former les futurs animateurs mais aussi les dirigeants. Il est important qu'au sein des clubs, aussi bien pour leur pérennité que pour la création d'activités, un flux de nouveaux animateurs puisse prendre des responsabilités. Dans les départements et dans les régions, les référents formation assurent le suivi du plan de formation ainsi que les démarches administratives.

C'est pour permettre à tous les acteurs de mieux appréhender le dossier dans sa globalité que la Direction technique nationale a rédigé un catalogue de « fiches formation », en collaboration avec la Commission formation. Celui-ci regroupe l'ensemble des formations disponibles, qu'elles relèvent de la formation initiale (Brevet d'animateur fédéral FFRS ou Brevet d'accompagnant sportif FFRS), des modules complémentaires, de la formation plus spécifique des dirigeants ou encore de la formation professionnelle.

Chaque fiche renseigne sur les objectifs de la formation, son contenu, les conditions d'accès, les intervenants, la durée et le nombre de participants.

L'avenir de la Fédération passe par le renouvellement de ses cadres bénévoles.
Faites-le savoir autour de vous.

L'équipe
de la Direction technique nationale

Président de la Commission formation,
Alain Martinon

Cursus de formation

Formation initiale

Formation commune de base (FCB) - 15 h

Dirigeant / Animateur / Accompagnant Sportif

Connaissance FFRS, sécurité, Sport Senior Santé®, cursus de formation

5 séances de participation à l'animation
(mises en situation) en club*

10 h de participation à l'animation
(mises en situation) en club*

Module 1 (M1)

25 h

Techniques d'animation des APS

Formation

accompagnant sportif - 25 h
Techniques d'animation des activités
de proximité

OBTENTION DU BREVET

ACCOMPAGNANT SPORTIF

50 h

Animateur stagiaire
20 h de mises en situation en club *

Module 2 (M2) - 25 à 50 h **

Approfondissement des techniques
d'animation spécifiques à l'activité

OBTENTION DU BREVET

ANIMATEUR FÉDÉRAL

100 h ***

INSTRUCTEUR FÉDÉRAL

105 h

3 stages (35 h) de formation
en centre : appropriation des
contenus de formation, mé-
thodes pédagogiques,
rôle de l'instructeur
+ participation à l'encadrement
de stages FCB, M1, M2

* Sous réserve d'avoir le PSC1 en cours
de validité et les prérequis techniques

** Selon les disciplines

*** Séances participation à l'animation comprises

Formation continue

Animateur - Accompagnant sportif

Modules complémentaires - de 7 h à 21 h

Rappels sécuritaires / Perfectionnement technique / Développement des compétences

Formation spécifique

Dirigeant

7 h

Option : Réunions efficaces
Gestion administrative et financière
Conception de projets / Gestions des conflits
Outils de communication à distance

Formation professionnelle

**Certificat de qualification
professionnelle animateur**

Animateur Loisir Sportif

163 h

Option : Activités gymniques d'entretien et d'expression
Activités de randonnée de proximité et d'orientation
Jeux sportifs et jeux d'opposition

Catalogue des formations

Formation initiale

TRONC COMMUN	Formation commune de base	FCB
ACCOMPAGNANT SPORTIF	ACCOMPAGNANT SPORTIF / Sorties cyclistes de proximité	AS CYCLO/VTC
	ACCOMPAGNANT SPORTIF / Jeux de boules	AS JB
	ACCOMPAGNANT SPORTIF / Marche / balade de proximité	AS MP
MODULE 1		M1
MODULE 2		
	ANIMATEUR / Activités aquatiques	M2 AA
	ANIMATEUR / Activités dansées	M2 AD
	ANIMATEUR / Activités gymniques d'entretien et de forme 1	M2 AGFE 1
	ANIMATEUR / Activités gymniques d'entretien et de forme 2	M2 AGFE 2
	ANIMATEUR / Badminton	M2 BAD
	ANIMATEUR / Activités cyclistes (Cyclotourisme)	M2 CYCLO
	ANIMATEUR / Golf	M2 GOLF
	ANIMATEUR / Marche aquatique côtière	M2 MAC
	ANIMATEUR / Marche nordique	M2 MN
	ANIMATEUR / Randonnée pédestre	M2 RP
	ANIMATEUR / Randonnée pédestre montagne	M2 RPM
	ANIMATEUR / Raquettes à neige	M2 RAQ
	ANIMATEUR / Ski alpin	M2 SA
	ANIMATEUR / Ski de fond	M2 SF
	ANIMATEUR / Section multi-activités seniors	M2 SMS
	ANIMATEUR / Swin-golf	M2 SG
	ANIMATEUR / Tai-chi	M2 TC
	ANIMATEUR / Tennis	M2 T
	ANIMATEUR / Tennis de table	M2 TT
	ANIMATEUR / Tir à l'arc	M2 TAL
	ANIMATEUR / Activités cyclistes (Vélo Tout Chemin)	M2 VTC

Formation continue

MODULE COMPLÉMENTAIRE 2

ANIMATEUR / Activités gymniques en musique	MC2 AGM
ANIMATEUR / Activités gymniques renforcement musculaire et stretching	MC2 AG RMS
ANIMATEUR / Activités gymniques tonique/fitness	MC2 AGTF
ANIMATEUR / Activités gymniques zen	MC2 AG ZEN
ANIMATEUR / Activ'mémoire	MC2 AM
ANIMATEUR / Danses modernes collectives	MC2 DMC
ANIMATEUR / Disc-golf	MC2 DG

Formation professionnelle

ANIMATEUR DE LOISIRS SPORTIFS / Activités gymniques d'entretien et d'expression	CQP ALS AGEF
ANIMATEUR DE LOISIRS SPORTIFS / Activités de randonnée de proximité et d'orientation	CQP ALS ARPO
ANIMATEUR DE LOISIRS SPORTIFS / Jeux sportifs et jeux d'oppositions	CQP ALS JSJO

Formation spécifique

DIRIGEANT / Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un projet
DIRIGEANT / Maîtriser la gestion administrative et financière d'une association
DIRIGEANT / Communiquer à distance : comment utiliser efficacement les outils
DIRIGEANT / Prévenir et gérer les conflits
DIRIGEANT / Optimiser les réunions pour les rendre plus efficaces



TRONC COMMUN

FORMATION

COMMUNE DE BASE

OBJECTIF

- Découvrir la Fédération, son environnement et ses partenaires.

CONTENUS

- Présentation et valeurs.
- Le concept Sport Senior Santé©.
- Le cursus de formation.
- La vie du club.
- Assurances et réglementation.

MÉTHODES

- Apports théoriques et réglementaires.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Être licencié au sein de la FFRS.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

formation initiale

DURÉE

15 heures

EFFECTIF

20 personnes
maximum



ACCOMPAGNANT SPORTIF

SORTIES CYCLISTES DE PROXIMITÉ

OBJECTIFS

- Animer une sortie de proximité, de niveau facile et d'une durée d'une demi-journée et de moins de 35 km (VTC) et 50 km (cyclotourisme).
- Préparer une sortie adaptée au public senior en toute sécurité.

CONTENUS

- Intervention d'un médecin sur les bienfaits de l'activité physique.
- Caractéristiques du public senior.
- Techniques d'animation (gestion de groupe, adaptations de l'activité).
- Utilisation du matériel (réglages, mécanique...).
- Sécurité de la pratique et techniques liées à l'activité.
- Point vélo à assistance électrique.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de dix heures d'accompagnement en club.
- Avoir participé à la préparation d'une ou plusieurs sorties.
- Connaître les différentes parties d'un vélo.
- Être capable de parcourir au moins 20km en 2H30.
- Savoir rouler en groupe en toute sécurité.
- Savoir maîtriser son vélo.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux.
- Médecin fédéral.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE

25 heures

EFFECTIF

16 personnes
maximum



ACCOMPAGNANT SPORTIF

JEUX DE BOULES

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer et organiser une séance en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les techniques des différents types de jeux (lyonnaise, pétanque...).

CONTENUS

- Intervention d'un médecin sur les bienfaits de l'activité physique.
- Caractéristiques du public senior.
- Techniques d'animation (gestion de groupe, adaptations de l'activité).
- Sécurité de la pratique et techniques liées à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Être titulaire et à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de dix heures de mise en situation en club.
- Pratiquer correctement l'un ou l'autre des jeux de pétanque, lyonnaise.
- Connaître le règlement du jeu pratiqué.
- Avoir du plaisir à jouer et à la faire partager.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux.
- Médecin fédéral.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
25 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ACCOMPAGNANT SPORTIF

MARCHE / BALADE DE PROXIMITÉ

OBJECTIFS

- Animer une sortie de proximité de niveau facile d'une durée maximale de trois heures de marche effective.
- Préparer une sortie adaptée au public senior en toute sécurité.

CONTENUS

- Intervention d'un médecin sur les bienfaits de l'activité physique.
- Caractéristiques du public senior.
- Techniques d'animation (gestion de groupe, adaptation de l'activité).
- Sécurité de la pratique et techniques liées à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Être titulaire et à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de dix heures de mise en situation en club.
- Être capable de suivre une sortie pendant trois heures.
- Avoir participé à la préparation et à la reconnaissance d'une sortie.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux.
- Médecin fédéral.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

Formation initiale

DURÉE

25 heures

EFFECTIF

16 personnes
maximum



MODULE 1

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques d'animation.
- Renforcer ses connaissances sur les caractéristiques des publics seniors.
- Adapter des activités physiques au public senior.

CONTENUS

- Intervention d'un médecin sur les bienfaits de l'activité physique.
- Conception et réalisation de séances.
- Gestion d'un groupe et aspects de la pratique.
- Techniques d'intervention et de communication.
- Connaissance du public senior.

DURÉE

25 heures

EFFECTIF

16 personnes
maximum

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques : préparation et animation de séances en équipe.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de cinq heures d'accompagnement en club.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Médecin fédéral.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr



ANIMATEUR

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance de gymnastique aquatique en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques liés au milieu aquatique (petite et/ou grande profondeur).

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique et appréhension des propriétés de l'eau (flottabilité, résistance, courants...).
- Aspects techniques et pédagogiques liés au milieu aquatique.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Savoir nager et être à l'aise dans l'eau :
 - Savoir évoluer dans l'eau en position ventrale et dorsale sur une distance de 25 m (sans arrêt).
 - Être capable de s'équilibrer en eau profonde.
- Ne pas avoir d'appréhension en cas d'immersion totale :
 - Être capable de ramasser un objet au fond du bassin (plongeon en canard).
 - Savoir nager sous l'eau sur une distance de 5 m.
- Savoir animer une séquence avec ou sans matériel aquatique.
- Savoir utiliser une musique dynamique pour l'échauffement (dans la mesure où il n'y a pas de résonance) et une musique douce pour le retour au calme.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

ACTIVITÉS DANSÉES

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les techniques des différents types de danse.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité (utilisation de la musique, pas de base...).
- Évolution d'enchaînements chorégraphiques.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Écouter et reconnaître des genres musicaux.
- Savoir se mouvoir en rythme sur diverses musiques et danses.
- Connaître les pas de base et le vocabulaire dans sa spécialité.
- Savoir utiliser le matériel de sonorisation de base.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET DE FORME 1

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior dans chaque type d'activités gymniques d'entretien et de forme (AGEF).
- Développer l'utilisation des connaissances de base des AGEF.
- Maîtriser les familles d'activités (techniques cardio, musculaires, douces) et les différents types d'AGEF (gym tonique/fitness, gym maintien en forme, gym douce).

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique : positions de références, placement corporel et prise en compte des différentes pathologies en AGEF.
- Apports de connaissances : notions d'anatomie et notions musicales, conception de séances dans les différents types d'AGEF pas de bases et formes de travail en AGEF.

DURÉE

25 heures

EFFECTIF

16 personnes
maximum

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Avoir des notions de base pour entretenir la condition physique.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Médecins fédéraux et/ou Kinésithérapeutes (intervention sur les pathologies).

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

ANIMATEUR



ACTIVITÉS GYMNINIQUES D'ENTRETIEN ET DE FORME 2

OBJECTIFS

- Préparer une séance dans chaque type d'AGEF adaptée au public senior.
- Développer l'utilisation des connaissances techniques spécifiques des AGEF.
- Maîtriser les différentes capacités à développer pour chaque type d'AGEF.

CONTENUS

- Approfondissement des notions musicales.
- Apports de connaissances : notions de myologie, variantes pédagogiques, cycle de progression de séances et supports d'activités.
- Utilisation des accessoires.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 2 AGEF 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier d'au moins quatre animations de séances d'AGEF entre les deux sessions.
- Avoir des notions de base pour entretenir la condition physique.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

Formation initiale

DURÉE

25 heures

EFFECTIF

16 personnes
maximum



ANIMATEUR

BADMINTON

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance en toute sécurité dans un espace de pratique aménagé.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du badminton.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Connaître les règles par une pratique personnelle, actuelle et régulière pendant au moins 1 année*.
- Jouer des points en simple et en double (organisation du jeu et comptage des points).
- Connaître les éléments techniques de base (tenue de raquette, engagement en coup droit et revers).

* Exception pour les personnes ayant un classement dans la discipline.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux.
- Intervenants extérieurs et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

ACTIVITÉS CYCLISTES (CYCLOTOURISME)

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie d'une journée en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du cyclotourisme.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Utilisation du matériel (réglages, mécanique...).
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Connaître les différentes parties d'un vélo.
- Être capable de parcourir au moins 50 km en 2h30 ou au moins 500m de dénivelé cumulé positif.
- Être capable d'effectuer les réparations essentielles (crevaisson, frein) et l'entretien courant d'un vélo.
- Savoir rouler en groupe en toute sécurité.
- Savoir maîtriser son vélo.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

GOLF

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance en toute sécurité dans un espace de pratique aménagé.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du golf.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Connaître les principes fondamentaux du golf et ses principales règles.
- Connaître les règles de comportements des golfeurs (Étiquette).
- Connaître les postures golfigues (Prise du club, grip, le positionnement devant la balle, montée du swing).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Intervenants extérieurs.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE

OBJECTIFS

- Connaître les notions de base de l'environnement côtier.
- Préparer une sortie adaptée au public senior en tout sécurité.
- Connaître et maîtriser les techniques de la marche aquatique côtière

CONTENUS

- Apports météorologique et connaissances environnementales du milieu marin (baïnes, courants...).
- Réglementation de la marche aquatique côtière.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à la marche aquatique côtière.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques et secours à la personne.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Connaître les éléments techniques de base de sécurité (bouée tube et son utilisation, sifflet, température de l'eau, écart température air-mer, distance à parcourir).
- Savoir nager 25 mètres (Ne pas avoir peur d'être submergé par une vague).
- Être capable de fournir un effort soutenu lors d'une progression pédestre en milieu aquatique.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux.
- Intervenants extérieurs : Société nationale de sauvetage en mer (SNSM).

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE

25 heures

EFFECTIF

16 personnes
maximum



ANIMATEUR

MARCHE NORDIQUE

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie dans un espace de pratique aménagé, en respectant les consignes de sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques de la marche nordique.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Connaître les éléments techniques et sécuritaires de base : bâtons (taille, gantelets, matière).
- Maîtriser le geste technique (coordination bras-jambes).
- Être en capacité de reconnaître un parcours et de se repérer.
- Suivre un effort soutenu sur 6 km.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

RANDONNÉE PÉDESTRE

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie en milieu pédestre en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les spécificités de la randonnée pédestre.

CONTENUS

- Cadre réglementaire (cotation randonnée).
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel (équipements, carte, boussole, GPS...).

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Connaître les composantes de base de la randonnée (savoir lire une carte et manipuler une boussole sur le terrain, utiliser et préparer les matériels usuels : sac à dos, bâtons...).
- Être capable de suivre une sortie d'une journée pouvant comporter 400m de dénivelés cumulés positifs et/ou sur une distance de 15 km.
- Avoir contribué à la construction à minima de 3 circuits avec un tuteur : lecture de carte, tracé sur une carte, reconnaissance et sa réalisation.
- Savoir suivre de façon autonome un itinéraire défini (parcours balisé ou topoguide).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
20 personnes
maximum



ANIMATEUR

RANDONNÉE PÉDESTRE MONTAGNE

OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie en milieu montagnard en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les spécificités de l'environnement montagnard.

CONTENUS

- Cadre réglementaire (cotation randonnée).
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel (équipements, carte, boussole, GPS...).

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Être capable de suivre une sortie en montagne d'une journée pouvant comporter 600m de dénivelés cumulés positifs.
- Avoir contribué à la construction à minima de 3 circuits avec un tuteur: lecture de carte, tracé sur une carte, reconnaissance et sa réalisation avec pose de la main courante si besoin.
- Savoir suivre de façon autonome un itinéraire défini (parcours balisé ou topoguide).
- Notions de sécurité en montagne.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Intervenants extérieurs experts.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE

35 heures

EFFECTIF

20 personnes
maximum



ANIMATEUR

RAQUETTES À NEIGE

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer en toute sécurité une sortie dans un espace de pratique enneigé.
- Connaître et maîtriser les techniques de la marche avec raquettes.

CONTENUS

- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Sécurité de la pratique.
- Apports météorologiques.
- Utilisation du matériel (équipements, carte, boussole...).

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Posséder la condition physique nécessaire pour suivre un effort en altitude et en milieu hivernal.
- Posséder de bonnes connaissances en cartographie, orientation et maîtrise de la boussole.
- Connaître et maîtriser le matériel (vérification du sac à dos, bâtons, raquettes...).
- Savoir effectuer une reconnaissance.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

SKI ALPIN

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie dans un espace de pratique enneigé en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du ski alpin.

CONTENUS

- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Sécurité de la pratique.
- Cadre réglementaire.
- Apports météorologiques.
- Utilisation du matériel (équipements, plan des pistes...).

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Posséder la condition physique nécessaire pour suivre un effort en altitude et en milieu hivernal.
- Maîtriser les pistes bleues voir rouges.
- Evoluer avec aisance avec un rythme soutenu et sur des qualités de neige différentes.
- Maîtriser la vitesse et les changements de direction.
- Maîtriser les techniques de base grâce à une pratique régulière (dérapage contrôlé, stem amont, stem aval, virage parallèle de base).
- Connaître le matériel spécifique à l'activité.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

SKI DE FOND

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une sortie adaptée au public senior.
- Animer une sortie dans un espace de pratique enneigé en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du ski de fond.

CONTENUS

- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Sécurité de la pratique.
- Cadre réglementaire.
- Utilisation du matériel (équipements, plan des pistes...).
- Apports météorologiques.

DURÉE

35 heures

EFFECTIF

16 personnes
maximum

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures d'accompagnement en club.
- Posséder la condition physique nécessaire pour suivre un effort en altitude et en milieu hivernal.
- Pratiquer les deux techniques (classique ou alternatif).
- Evoluer avec aisance avec un rythme soutenu et sur des qualités de neige différentes.
- Maîtriser les techniques de base du ski de fond grâce à une pratique régulière (pas alternatif, poussée simultanée, pas tournant, changement de trace, descente avec arrêt contrôlé, pas de patinage).
- Connaître le matériel spécifique à l'activité.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr



ANIMATEUR

SECTION MULTI-ACTIVITÉS SENIORS (SMS)

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée en direction de publics éloignés de la pratique d'activité physique (pathologies, déconditionnement physique, longévité...).
- Animer une séance en toute sécurité dans un espace de pratique aménagé.
- Connaître et maîtriser les différentes formes d'exercices en rapport avec les SMS.

CONTENUS

- Informations par un médecin sur différentes pathologies chroniques et bienfaits des activités physiques adaptées.
- Approche psychopédagogique.
- Conception de séances multi-activités et sécurité de la pratique.
- Outils d'évaluation de la condition physique.
- Mise en place du projet au sein du club.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques (fiches et CD avec des exercices...).

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Savoir animer des exercices d'activités physiques variés et adaptés.
- Veiller aux conditions sécuritaires lors de l'animation d'un exercice (placement corporel, aménagement de l'espace...).
- Utiliser différentes formes de travail pour animer un exercice (parcours, ateliers...).

INTERVENANTS

- Médecin fédéral FFRS/Médecins spécialistes.
- Conseillers techniques fédéraux et/ou Instructeurs fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

Formation initiale

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

SWIN-GOLF

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du golf.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Effectuer une démonstration en explicitant les fondamentaux de la posture et du lancer.
- Manipuler le club pour agir sur la trajectoire de la balle.
- Être capable de diriger la balle dans une cible de 30 cm sur une distance de 2,5m.
- Être capable de réaliser une approche sur zone, distant de 15m.
- Être capable de lancer la balle au-delà de 30m.

INTERVENANTS

- Conseillers techniques fédéraux et/ou Instructeurs fédéraux.
- Intervenants extérieurs.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR
TAI-CHI

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du tai-chi.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

DURÉE

35 heures

EFFECTIF

20 personnes
maximum

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
 - Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
 - Montrer une connaissance suffisante de la 1^{ère} partie de la Petite Forme de Pékin (jusqu'à « frapper les oreilles »).
 - Montrer une maîtrise de son style de pratique suffisante :
 - Connaissance des principales postures (ou technique) de base :
 - Pousser et retirer (An).
 - Saisir la queue de l'oiseau (Lan Qiao Wei).
 - Brosser le genou (Lou Xi Ao Bu).
 - Mouvoir les mains comme des nuages (Yun Shou).
 - Coordination haut/bas en statique et en déplacement.
 - Gestuelle harmonieuse.
 - Maîtrise d'au moins un enchaînement (Duan) de son style.

Cette maîtrise est généralement acquise au bout de 2 ans de pratique assidue.
- Montrer et expliquer une séquence d'échauffement.
- Pouvoir répéter sans se lasser un mouvement.
- Avoir ouvert son activité à l'introduction du Qi Gong. (Par exemple : Ba Duan Jin, mouvements de saison...).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Intervenants extérieurs.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr



ANIMATEUR

TENNIS

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du tennis.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Connaître les règles par une pratique personnelle, actuelle et régulière pendant au moins 1 année.*
- Jouer des points en simple et en double (organisation du jeu et comptage des points).
- Connaître les éléments techniques de base (tenue de raquette, engagement en coup droit et revers).

* Exception pour les personnes ayant un classement dans la discipline.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

TENNIS DE TABLE

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du tennis de table.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Connaître les règles par une pratique personnelle, actuelle et régulière pendant au moins 1 année.*
- Jouer des points en simple et en double (organisation du jeu et comptage des points).
- Connaître les éléments techniques de base (tenue de raquette, engagement en coup droit et revers).

* Exception pour les personnes ayant un classement dans la discipline.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Intervenants extérieurs et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum



ANIMATEUR

TIR À L'ARC

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance dans un espace de pratique aménagé en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques liés au tir à l'arc.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel (équipements, réglages).

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Maîtriser la sécurité de la discipline : ordre au pas de tir et récupération de flèche.
- Faire preuve d'autodiscipline.
- Monter son arc et l'utiliser.
- Faire des réglages simples sur un arc classique.
- Pratiquer le tir avec viseur et sans viseur type Mongol.
- Réaliser un objectif de réussite : distance 15 m, blason de 80 cm, 130 points en 6 volées.
- Connaître les caractéristiques de son arc (hauteur, puissance des branches, allonge, puissance à l'allonge et band).
- Avoir un arc adapté à son allonge, sa puissance et avoir vérifié la compatibilité des flèches.
- Avoir travaillé sa séquence de tir : point d'encrage, tombée d'arc (dragonne et protection obligatoire)

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Intervenant extérieur.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
18 personnes
maximum



ANIMATEUR

ACTIVITÉS CYCLISTES (VÉLO TOUT CHEMIN)

Formation initiale

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une sortie d'une journée en toute sécurité.
- Connaître et maîtriser les gestes techniques du vélo tout chemin.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Utilisation du matériel (réglages, mécanique...).
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club.
- Connaître les différentes parties d'un vélo.
- Être capable de parcourir au moins 30km en 2H30 ou au moins 250m de dénivelé cumulé positif.
- Être capable d'effectuer les réparations essentielles (crevaison, frein) et l'entretien courant d'un vélo.
- Savoir rouler en groupe en toute sécurité.
- Savoir maîtriser son vélo.

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
35 heures

EFFECTIF
16 personnes
maximum

PROCEDURES POUR LES MODULES COMPLEMENTAIRES

Toutes les structures organisatrices de stages de formation peuvent désormais concevoir leurs modules complémentaires en fonction de leur contexte et leurs besoins.

Les projets de modules complémentaires organisés par les CORERS ou CODERS (sans CORERS) devront être présentés au conseiller technique responsable de l'activité. La validation de l'opportunité, de la durée et des contenus de formation se fera via la DTN.

Le comité organisateur, après validation du projet de la DTN, inscrit et valide le stage sur le site SE2i. Les bulletins d'inscription correspondants sont établis par le Service formation et envoyés à l'organisateur du stage qui les diffuse à la demande. En ce qui concerne l'encadrement des MC, il devra obligatoirement être assuré par un instructeur responsable du stage spécialiste dans l'activité concernée accompagné d'un autre IF de l'activité concernée voire d'un animateur expérimenté (faute d'IF disponible dans la région). Le service formation renseignera les coordonnées de l'animateur désigné.

Tous les modules complémentaires sont informatisés comme tous les autres stages. Les organisateurs de stage pourront saisir le type de stage MC1 (7 heures), MC2 (14 heures) ou MC3 (21 heures) et l'option choisie en fonction de la liste déroulante proposée.

Attention : les MC2 Activ'mémoire, MC2 Disc golf, MC2 Danses modernes collectives, ainsi que tous les MC2 AGEF initiés par la DTN sont déjà programmés sur le site télémat. Par conséquent, vous ne pourrez pas modifier la durée des stages et leur contenu.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr



ANIMATEUR

ACTIVITÉS GYMNIQUES EN MUSIQUE

Formation continue

OBJECTIFS

- Développer l'utilisation de la musique au cours des séances d'activités gymniques.
- Approfondir les connaissances rythmiques.
- Perfectionner la relation entre la musique et le mouvement.

CONTENUS

- Apports de connaissances : notions musicales, choix des musiques, utilisation de logiciels.
- Conception et réalisation d'un enchaînement chorégraphique sur des rythmes musicaux.
- Outils de méthodes chorégraphiques.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partages autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé un B. A. F. « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois et/ou avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités aquatiques » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
14 heures

EFFECTIF
20 personnes
maximum



ANIMATEUR

ACTIVITÉS GYMNIQUES RENFORCEMENT MUSCULAIRE & STRETCHING

Formation continue

OBJECTIFS

- **Approfondir les techniques favorisant l'entretien et l'élasticité musculaire ainsi que l'amélioration de la souplesse.**
- **Développer l'utilisation des rythmes d'exécution au cours des séances d'activités gymniques.**
- **Perfectionner les relations articulations, muscles et mouvements.**

CONTENUS

- Apports de connaissances : notions anatomiques et myologiques, les régimes de contractions musculaires, les méthodes d'étirements.
- Conception d'exercices avec variantes.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé un B. A. F. « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois et/ou avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités aquatiques » depuis au moins six mois et/ou avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Section multi-activités senior » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
14 heures

EFFECTIF
20 personnes
maximum



ANIMATEUR

ACTIVITÉS GYMNIQUES TONIQUE / FITNESS

OBJECTIFS

- Développer les méthodes chorégraphiques et techniques aérobiques adaptées au cours des séances d'activités gymniques.
- Perfectionner le lexique des AGEF, la gestuelle et les déplacements spécifiques.
- Approfondir les techniques chorégraphiques adaptées au public senior.

CONTENUS

- Perfectionnement des connaissances musicales.
- Conception et animation de blocs de travail avec variantes et évolutions sur des rythmes musicaux.
- Outils de méthodes chorégraphiques.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE

14 heures

EFFECTIF

20 personnes
maximum



ANIMATEUR

ACTIVITÉS GYMNIQUES ZEN

Formation continue

OBJECTIFS

- **Approfondir les techniques visant à l'amélioration de la posture.**
- **Développer le travail de proprioception, d'équilibre, de souplesse et de renforcement des muscles profonds.**
- **Perfectionner les relations entre la respiration et l'exécution des mouvements.**
- **Apprendre à harmoniser l'ensemble du corps en décontractant et renforçant les muscles en douceur.**

CONTENUS

- Apports de connaissances : notions anatomiques, techniques posturales de base, respiration et relaxation.
- Conception d'exercices avec évolutions.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

DURÉE
14 heures

EFFECTIF
20 personnes
maximum

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités gymniques d'entretien et de forme » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).

INTERVENANTS

- Conseillers techniques fédéraux et/ou Instructeurs fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr



ANIMATEUR

ACTIV'MÉMOIRE

Formation continue

Objectifs

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer des séances en toute sécurité selon un programme d'entretien des fonctions cognitives par des activités physiques.
- Apporter un complément d'activités physiques aux ateliers mémoire déjà existants au sein des clubs.

CONTENUS

- Informations médicales sur les fonctions cognitives et le vieillissement (mémoire, attention, concentration, perception, prise de décision, résolution de problèmes...).
- Conception et réalisation de séances.
- Outils d'évaluation des capacités cognitives et physiques.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques (fiches d'exercices types, livret de séances, documentation).

DURÉE

14 heures

EFFECTIF

16 personnes maximum

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) toutes options.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.
- Médecins fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr



ANIMATEUR

DANSES MODERNES COLLECTIVES

OBJECTIFS

- Concevoir et réaliser des danses collectives modernes sur des rythmes musicaux divers et variés.
- Perfectionner la relation musique mouvement.

CONTENUS

- Écouter, percevoir et mémoriser une musique : sa structure, les différentes dynamiques et accentuations.
- Varier les différents repères spatiaux et améliorer sa capacité à percevoir le corps dans l'espace.
- Développer les procédés de composition chorégraphiques.

DURÉE

14 heures

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.

EFFECTIF

20 personnes
maximum

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Activités dansées » depuis au moins six mois.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).

INTERVENANTS

- Instructeurs fédéraux et/ou Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr



ANIMATEUR

DISC-GOLF

Formation continue

OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée au public senior.
- Animer une séance en toute sécurité dans un espace de pratique aménagé.
- Connaître et maîtriser les techniques du disc-golf.

CONTENUS

- Cadre réglementaire.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Utilisation du matériel.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situations pratiques.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) toutes options et/ou être accompagnant sportif toutes options.
- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).

INTERVENANTS

- Conseillers techniques fédéraux.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
14 heures

EFFECTIF
20 personnes
maximum



CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE ANIMATEUR DE LOISIRS SPORTIFS

ACTIVITÉS GYMNIQUES D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION

TECHNIQUES CARDIO, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, TECHNIQUES DOUCES, ACTIVITÉS D'EXPRESSION

OBJECTIFS

Acquérir les compétences professionnelles nécessaires à l'animation des activités physiques de loisir sportif, à travers trois unités capitalisables (U. C.) :

UC1 : Être capable de prendre en compte les publics et l'environnement pour préparer un projet d'action.

UC2 : Être capable de préparer, d'animer et d'encadrer une action d'animation.

UC3 : Être capable de mobiliser les connaissances.

CONTENUS

- Participation à la vie de la structure :
 - Accueillir des publics.
 - Participer au fonctionnement de la structure.
 - Prendre en compte la structure dans son environnement local.
- Conception d'un projet d'animation de loisir sportif :
 - Prendre en compte le projet de la structure.
 - Prendre en compte les caractéristiques des publics et de l'environnement.
 - Prendre en compte les obligations légales et les règles de sécurité.
 - Maîtriser les gestes et techniques nécessaires à la conduite de l'activité.
- Réalisation d'un projet d'animation de loisir sportif :
 - Réaliser une action d'animation.
 - Maîtriser les outils et techniques de l'activité.
 - Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situation pratiques : jeux, exercices individuels et collectifs.
- Mise en situation réelle avec différents publics.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Alternance tutorée.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités sportives.
- Avoir validé un brevet animateur fédéral (B. A. F.) « Activité Gymniques d'Entretien et de Forme ».

INTERVENANTS

- Conseillers techniques FFRS.
- Formateurs des organismes de formation habilité FFRS.

CONTACT

Référent territorial FFRS.

DURÉE

163 heures de formation dont 50 heures en situation professionnelle

EFFECTIF

12 à 16 personnes en fonction des organismes de formation



CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE ANIMATEUR DE LOISIRS SPORTIFS

ACTIVITÉS DE RANDONNÉE DE PROXIMITÉ & D'ORIENTATION

VÉLO LOISIR, RANDONNÉE PÉDESTRE AVEC OU SANS MATÉRIEL, ROLLER, ORIENTATION

OBJECTIFS

Acquérir les compétences professionnelles nécessaires à l'animation des activités physiques de loisir sportif, à travers trois unités capitalisables (U. C.) :

UC1 : Être capable de prendre en compte les publics et l'environnement pour préparer un projet d'action.

UC2 : Être capable de préparer, d'animer et d'encadrer une action d'animation.

UC3 : Être capable de mobiliser les connaissances et maîtriser les outils et techniques nécessaires à la conduite de l'activité.

CONTENUS

- Participation à la vie de la structure :
 - Accueillir des publics.
 - Participer au fonctionnement de la structure.
 - Prendre en compte la structure dans son environnement local.
- Conception d'un projet d'animation de loisir sportif :
 - Prendre en compte le projet de la structure.
 - Prendre en compte les caractéristiques des publics et de l'environnement.
 - Prendre en compte les obligations légales et les règles de sécurité.
 - Maîtriser les gestes et techniques nécessaires à la conduite de l'activité.
- Réalisation d'un projet d'animation de loisir sportif :
 - Réaliser une action d'animation.
 - Maîtriser les outils et techniques de l'activité.
 - Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situation pratiques : jeux, exercices individuels et collectifs.
- Mise en situation réelle avec différents publics.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Alternance tutorée.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités sportives.
- Avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A. F.) « Randonnée pédestre » ou « Randonnée pédestre montagne » ou « Marche nordique » ou « Activités cyclistes » ou « Raquettes à neige ».

INTERVENANTS

- Conseillers techniques FFRS.
- Formateurs des organismes de formation habilité FFRS.

CONTACT

Référent territorial FFRS.

DURÉE

163 heures de formation dont 50 heures en situation professionnelle

EFFECTIF

12 à 16 personnes en fonction des organismes de formation



CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE ANIMATEUR DE LOISIRS SPORTIFS

LES JEUX SPORTIFS ET JEUX D'OPPOSITION

ART ET ÉDUCATION PAR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES D'OPPOSITION, JEUX DE RAQUETTES, JEUX DE BALLONS

OBJECTIFS

Acquérir les compétences professionnelles nécessaires à l'animation des activités physiques de loisir sportif, à travers trois unités capitalisables (U. C.) :

UC1 : Être capable de prendre en compte les publics et l'environnement pour préparer un projet d'action.

UC2 : Être capable de préparer, d'animer et d'encadrer une action d'animation.

UC3 : Être capable de mobiliser les connaissances et maîtriser les outils et techniques nécessaires à la conduite de l'activité.

CONTENUS

- Participation à la vie de la structure :
 - Accueillir des publics.
 - Participer au fonctionnement de la structure.
 - Prendre en compte la structure dans son environnement local.
- Conception d'un projet d'animation de loisir sportif :
 - Prendre en compte le projet de la structure.
 - Prendre en compte les caractéristiques des publics et de l'environnement.
 - Prendre en compte les obligations légales et les règles de sécurité.
 - Maîtriser les gestes et techniques nécessaires à la conduite de l'activité.
- Réalisation d'un projet d'animation de loisir sportif :
 - Réaliser une action d'animation.
 - Maîtriser les outils et techniques de l'activité.
 - Assurer la sécurité des pratiquants et des tiers.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Mises en situation pratiques : jeux, exercices individuels et collectifs.
- Mise en situation réelle sur différents publics.
- Échanges et partage autour de travaux collectifs.
- Alternance tutorée.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1).
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités sportives.
- Avoir validé un brevet d'animateur fédéral (B. A.F.) « Tennis » ou « Tennis de table » ou « Badminton ».

INTERVENANTS

- Conseillers techniques FFRS.
- Formateurs des organismes de formation habilité FFRS.

CONTACT

Référent territorial FFRS.

DURÉE

163 heures de formation dont 50 heures en situation professionnelle

EFFECTIF

12 à 16 personnes en fonction des organismes de formation



DIRIGEANT

CONCEVOIR, METTRE EN ŒUVRE ET ÉVALUER UN PROJET

OBJECTIF

- Concevoir, mettre en œuvre et évaluer un projet.

CONTENUS

- Conception et gestion de projets : méthodologie et outils.
- Pilotage de projets.
- Les différents types de management du projet.

MÉTHODES

- Apports théoriques : découverte d'outils.
- Mises en situation.
- Partage d'expérience.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Occuper un poste à responsabilités dans une structure associative FFRS.

INTERVENANTS

- Conseillers techniques.
- Responsables associatifs expérimentés et/ou Intervenants extérieurs.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

Formation spécifique

DURÉE

7 heures

EFFECTIF

20 personnes
maximum



DIRIGEANT

MAÎTRISER LA GESTION ADMINISTRATIVE ET FINANCIÈRE D'UNE ASSOCIATION

OBJECTIFS

- Maîtriser les éléments de base de la gestion administrative.
- Apprendre à construire et gérer un budget.

CONTENUS

- Outils de gestion associative.
- Approche budgétaire.

MÉTHODES

- Partage d'expérience.
- Apports théoriques : découverte d'outils.
- Mises en situation.
- Mise à disposition d'outils (supports numériques, logiciels, documents...).

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Occuper un poste à responsabilités dans une structure associative FFRS.

INTERVENANTS

- Conseillers techniques.
- Responsables associatifs expérimentés et/ou Intervenants extérieurs.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

Formation spécifique

DURÉE
7 heures

EFFECTIF
20 personnes
maximum



DIRIGEANT

COMMUNIQUER À DISTANCE : COMMENT UTILISER EFFICACEMENT LES OUTILS

OBJECTIFS

- **Organiser des réunions de travail à distance.**
- **Partager des documents à distance.**
- **Communiquer par les réseaux sociaux.**

CONTENUS

- Les outils de communication à distance au service de la vie associative : présentation et usages.
- Les réseaux sociaux au service de la vie associative : comment s'en servir ?

MÉTHODES

- Partage d'expérience.
- Apports théoriques : découverte d'outils.
- Mises en situation.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Occuper un poste à responsabilités dans une structure associative FFRS.

INTERVENANTS

- Conseillers techniques.
- Responsables associatifs expérimentés et/ou Intervenants extérieurs.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

Formation spécifique

DURÉE

7 heures

EFFECTIF

20 personnes
maximum



DIRIGEANT

PRÉVENIR ET GÉRER LES CONFLITS

Formation spécifique

OBJECTIFS

- Prévenir les conflits.
- Communiquer sans violence.

CONTENUS

- Concepts de l'analyse transactionnelle : positions de vie, triangle dramatique.
- CNV : communication non violente.

MÉTHODES

- Apports théoriques : découverte d'outils.
- Partage d'expérience
- Mises en situation.

DURÉE

7 heures

EFFECTIF

20 personnes
maximum

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Occuper un poste à responsabilités dans une structure associative FFRS.

INTERVENANTS

- Conseillers techniques.
- Responsables associatifs expérimentés et/ou Intervenants extérieurs.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr



DIRIGEANT

OPTIMISER LES RÉUNIONS POUR LES RENDRE PLUS EFFICACES

Formation spécifique

OBJECTIFS

- Renforcer l'efficacité des réunions pour les animateurs et les participants.
- Apprendre à structurer et mener une réunion.

CONTENUS

- Les différents types de réunions, outils, méthodes.
- Piloter et participer aux réunions : avant, pendant, après.
- Comptes rendus efficaces.

MÉTHODES

- Partage d'expérience.
- Apports théoriques : découverte d'outils.
- Mises en situation.

CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé une Formation commune de base (FCB).
- Occuper un poste à responsabilités dans une structure associative FFRS.

INTERVENANTS

- Conseillers techniques.
- Responsables associatifs expérimentés et/ou Intervenants extérieurs.

CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • formation@federetraitesportive.fr

DURÉE
7 heures

EFFECTIF
20 personnes
maximum