

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉ AUX SENIORS



## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

### **Acquisition de compétences pour encadrer des séances d'activité physique adaptées au public senior**

- Garantir aux pratiquants et aux tiers des conditions de pratique sécurisée
- Proposer des activités ludiques, mobilisant les capacités fonctionnelles des personnes seniors, pour améliorer et maintenir leur autonomie, favoriser le lien social et le bien vieillir.
- Identifier les limites des personnes en difficulté et évaluer les capacités afin de mieux adapter la pratique



## PROGRAMME DE LA FORMATION

- L'impact et conséquences du vieillissement sur les différentes fonctions du corps.
- Les bienfaits d'une activité physique adaptée aux conséquences du vieillissement
- Les différentes pédagogies adaptées à ce public sur le maintien de l'autonomie, la prévention des chutes, la socialisation.
- Les caractéristiques spécifiques des séniors

## PUBLIC VISÉ

Professionnels du sport et du bien-être souhaitant développer leurs compétences dans l'encadrement des pratiques physique et sportive adaptées face à un public sénior

## DURÉE

10h soit 1 jour de formation en présentiel  
+ 2h de formation en distanciel

## MODALITÉS EVALUATION

QCM et séance d'animation

## TARIF

Formation en présentiel /  
Pris en charge : 350 euros

Formation ouverte à distance : 290 euros



# LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

## AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

## PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

## PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

## CONTACT

 06 59 52 29 05

 formations.peps@gmail.com

 [www.pepsformations.fr](http://www.pepsformations.fr)

