

# ETAPES DE LA FORMATION POUR DEVENIR ANIMATEUR FEDERAL

## 1) LA FORMATION COMMUNE DE BASE (FCB) : UN STAGE D'INFORMATIONS

### POURQUOI LA FCB ?

La FCB devrait éviter les difficultés relationnelles qui naissent quelquefois au retour de stage, à cause du niveau différent d'informations entre les bénévoles des Clubs.

Ce stage doit donc permettre aux nouveaux venus d'échanger des expériences, des méthodes de gestion, de susciter des vocations ...

### RAPPEL DES CONTENUS

#### - **Présentation FFRS, CORERS, CODERS, CLUBS**

- o **Fédération Multisports**
- o **Agréée par le Ministère et reconnue d'utilité publique**
- o **Objet Social : Favoriser la pratique des activités physiques et sportives dans le but de préserver le capital santé des seniors**
- o **L'organisation de la FFRS**
  - " Le Bureau
  - " *Le Comité Directeur*
  - " *Les Commissions*
  - " *Les Assemblées générales*
  - " *Les Licenciés*
- o **La Stratégie fédérale**
  - " **Les grandes orientations**
    - " *Placer les clubs et les comités au cœur de notre fédération*
    - " *Se faire connaître et reconnaître*
    - " *Renforcer notre organisation*
    - " *Affirmer le rôle de la FFRS dans le domaine de la prévention santé*
    - " **ETRE LE REFERENT DANS LE DOMAINE DU SPORT SENIOR SANTE**
- o **Comités CODERS/CORERS : Les comités sont les représentants de la fédération au plan local**
  - " **LES CORERS : Missions :**
    - " *Formation*
    - " *Développement*
    - " *Communication*
    - " *Sport Santé*
    - " *Coordination au sein de l'ETR (Equipe technique régionale)*
  - " **LES CODERS : Missions :**
    - " *Relations avec les clubs*
    - " *Développement de nouveaux clubs, de nouvelles pratiques*
    - " *Recensement des besoins en formation*
    - " *Suivi des animateurs*
- o **LES CLUBS** : Chaque niveau de structure souffre d'un manque de relations avec le niveau équivalent ou les autres strates fédérales. Il faut donc, au départ, que chacun, animateur, dirigeant, connaisse bien la place de son Club dans le schéma fédéral ainsi que les missions qui leur incombent.
  - " Dans le Club, l'animateur fédéral est celui qui a le plus de contacts avec l'adhérent. Il doit donc être à même de le renseigner avec certitude sur le fonctionnement général de la Fédération à laquelle il appartient.
  - " L'animateur a également un rôle important dans la détection des capacités de certains des adhérents pourraient accepter de devenir à leur tour, animateurs.
- **Découverte des capacités physiques**
- o Connaître les points forts et les points faibles du public FFRS pour respecter au mieux ses possibilités et

adapter les situations d'animation.

- **Le Concept " sport senior santé "**

- o Ce label a été initié, créé, déposé par la FFRS en 2008.
- o Le concept s'appuie sur le maintien des capacités physiques indispensables à une vie active et sociale. Il améliore la condition physique des seniors par la sollicitation des différentes capacités physiques.
- o Il doit maintenant être largement relayé et développé dans tous les C.O.R.E.R.S, C.O.D.E.R.S, et dans chaque club par les animateurs, au travers de séances hebdomadaires, de journées découvertes ou de séjours.

- **Rôle du dirigeant et de l'animateur.**

- o Leur mission s'inscrit dans la ligne de chaque point évoqué ici.

- **Règlementation sécurité et assurances : La référence : Le Code du sport**

- " Fédération multisports agréée
- " Obligation de garantir la sécurité des pratiquants
- " Le certificat médical
- " Obligation d'assurance
- " Encadrement professionnel (prérogatives /activités à environnement spécifique)
- " Encadrement bénévole
- " Le pratiquant doit accepter les risques engendrés par le sport qu'il pratique, ne pas mettre le groupe en danger par son attitude et accepter les consignes de l'animateur et de l'organisateur.
- " L'animateur doit prendre en compte les caractéristiques des pratiquants, évaluer les risques en fonction de l'activité pratiquée (matériel, environnement...) et prendre les mesures nécessaires en cas d'accident.
- " L'organisateur (le Club) a une obligation contractuelle de sécurité de moyen (il doit assurer par tous les moyens la sécurité des pratiquants).

" **Responsabilité civile : devoir réparer un dommage fait autrui.**

" **Responsabilité pénale : répondre à un manquement à la loi (être puni pour un dommage)**

- **Echauffements, étirements**

o **Echauffements : 5 objectifs :**

- " Amener le corps à une température plus élevée, améliorer la fluidité du sang et faciliter la circulation du cœur vers les muscles.
- " Augmenter l'élasticité musculaire, tendineuse et ligamentaire.
- " Diminuer les risques de blessures.
- " Amélioration de la coordination motrice.
- " Prise de conscience de son état de forme et mise en confiance.

L'échauffement doit impérativement comporter deux parties :

Echauffement d'ordre général

Echauffement d'ordre spécifique

o **Etirements** : C'est une compétence corporelle nécessaire à la condition physique. Ils permettent d'améliorer les performances, de prévenir les blessures et favorisent la récupération.

" Méthodes différentes selon qu'il s'agit d'un échauffement, d'un entretien de la souplesse musculo-tendineuse, de diminution des tensions musculaires ou de recherche de bien être.

" C'est un moyen OBLIGATOIRE de se détendre à la suite de toute séance d'activité physique et sportive.

**BILAN de fin de FCB :**

Permet à chaque stagiaire de confirmer, en toute connaissance, son choix d'investissement bénévole au sein de la FFRS (dirigeant, accompagnant, animateur).

Ce stage de 15 heures constitue un pré requis pour participer à toutes les autres formations fédérales et pour obtenir une RDA ou VAE (si expérience hors fédération).

Enfin, dans la mesure où il n'y a pas d'évaluation des acquis des stagiaires, tous les participants obtiendront une attestation de participation.

**L'animateur fédéral, aux côtés des dirigeants, est un acteur essentiel de la vie de la FFRS.**

**Il est le relais sur le terrain des valeurs de la FFRS.**

**2) FORMATION AU 1<sup>ER</sup> SECOURS : PSC1** durée de 7 heures : possession obligatoire avant le stage M1

**3) MODULE 1 (Pré requis d'entrée en M1) :**

- Avoir suivi une FCB
- Etre titulaire du PSC1 en cours de validité
- **Connaître le cursus de formation et les pré-requis de la discipline pratiquée**
- Avoir effectué au minimum 5 séquences d'une heure d'animation avec **validation par le référent** dans la discipline
- Etre en bonne condition physique grâce à des pratiques régulières et complémentaires
- Avoir du plaisir à pratiquer une activité sportive et le faire partager
- S'exprimer en public et donner des consignes claires
- Posséder des notions essentielles de sécurité individuelle et collective.

**Stage Module 1 (25 heures) :** contenu

- Règles de sécurité
- Communication
- Caractéristiques du public senior (hétérogénéité des publics)
- Techniques d'animations et adaptations des APS aux seniors (placement, observation, construction de séances)
- Intervention du médecin sur le public senior et le vieillissement
- Capacités motrices du public senior
- Echauffements, étirements
- Cursus de formation (rappel)

**20 heures (minimum) en Club :** destinées à permettre au stagiaire de s'auto évaluer sur ses connaissances, de parfaire les pré-requis d'entrée en Module 2 ((chaque activité possède ses propres pré-requis - en reprendre connaissance sur le site [www.corers-idf.fr](http://www.corers-idf.fr)) sur la base des points acquis ou restant à acquérir à la fin du Module 1.

**4) Module 2 (35 heures) :** contenu dédié à l'approfondissement des techniques d'animation, adaptées à la discipline choisie.

Le contenu de cette formation sera principalement axé sur

- L'adaptation de l'activité au public senior
- La sécurité individuelle et collective en lien avec l'activité concernée (prévention des accidents, réglementation, sécurités spécifiques)
- Le rappel des notions liées au vieillissement en relation avec l'activité
- La technique de l'activité adaptée au public (caractéristiques techniques, matériel, bases de l'activité, points fondamentaux, progression) situations pédagogiques avec mise en jeu des capacités cardio- respiratoires, équilibre, coordination, travail musculaire, souplesse, mémorisation.
- La diversification des exercices pour rendre l'activité attrayante en mettant les pratiquants en condition de réussite et de plaisir. NE PAS OBLIGATOIREMENT ENTRER DANS LA TECHNIQUE PURE.