



ANIMATEUR

# ACTIV'MEMOIRE

formation initiale

## OBJECTIFS

- Préparer une séance adaptée et spécifique au public senior.
- S'approprier et animer des séances en sécurité selon un programme innovant d'entretien des fonctions cognitives par des activités physiques.
- Développer des connaissances de base sur les fonctions cognitives et maîtriser les différentes formes d'exercices.

## CONTENUS

- Informations médicales sur les fonctions cognitives, la synergie avec les activités physiques et le vieillissement (mémoire, attention, concentration, perception, prise de décision, résolution de problèmes...).
- Compréhension et création de séances.
- Sécurité de la pratique.
- Aspects techniques et pédagogiques liés à l'activité.
- Outils d'évaluation des capacités cognitives et physiques.
- Mise en place du projet au sein du club.

### DURÉE

25 heures

### EFFECTIF

16 personnes  
maximum

## MÉTHODES

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

## CONDITIONS D'ACCÈS / PRÉREQUIS

- Avoir validé le Module 1 et être à jour du PSC1 (Prévention et secours civiques niveau 1) ou le passer prochainement.
- Justifier de vingt heures de mise en situation en club ou avoir un projet de création ou de développement d'activ'mémoire au sein d'un club.
- Savoir animer des exercices d'activités physiques variés en utilisant différentes formes de travail (parcours, ateliers...).
- Être capable de veiller aux conditions sécuritaires lors de l'animation d'un exercice (placement corporel, aménagement de l'espace...).

## INTERVENANTS

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

## CONTACT

Tél. 04 76 53 09 80 • [formation@federetraitesportive.fr](mailto:formation@federetraitesportive.fr)