
FORMATION CONTINUE

« animateur d'Entretien Physique »

Objectif : Pouvoir encadrer des personnes voulant s'entretenir physiquement à partir du tennis de table.

Contenu

. Théorique :

- Connaissances des publics et des bénéficiaires d'activités « Forme et Santé par le Ping », mise en place d'un événementiel Flashmob,
- Principes généraux de la réglementation à la pratique physique et sportive, questionnaire santé, activités physiques sur prescriptions pour les ALD (initiation au concept),
- Initiation sur la physiologie de l'effort,
- Les bonnes pratiques sur le suivi médical des pratiques après 40 ans, l'évaluation et les tests de type « evalform »,
- Les bienfaits de l'activité physique sur le vieillissement et la prévention de certaines maladies chroniques,
- Diététique de l'amateur au sportif de haut niveau.

. Pratique :

- Préparation physique adaptée aux publics reçus,
- Bases du Fit Ping Tonic, échauffement, cardio, apprendre à créer une chorégraphie,
- Exercices thématiques de ping santé, avec ou sans matériel (renforcement musculaire, gainage, proprioception, équilibre),
- Relaxation, yoga,
- Révision du module PCS1 (alerte, mise en œuvre d'une RCP, base de la défibrillation).

Conditions d'accès :

- . Posséder le diplôme d'Animateur (ou Jeune Animateur) Fédéral

Modalités pédagogiques :

Théorie, échanges et expérimentation pratique, exercices en salle avec mise en application.

Responsable de la formation : Sylvie SELLIEZ (médecin fédéral, responsable de la commission sport santé de la FFTT)

Intervenants :

- . Médecin Fédéral ou autre médecin de Ligue (module décentralisé)
- . Educateurs sportifs confirmés en sport santé (DEJEPS ou DESJEPS ou professeur de sport) de la Commission Sport Santé fédérale
- . Invités thématiques

Modalités de validation :

présentiel permanent sur la séquence + QCM de fin de formation

Tarif

Durée de formation

Inscription

FFTT – IFEF
Estelle Londiche
Estelle.londiche@fftt.email