

LA COMMISSION FORMATION

**N'oublions pas : c'est grâce aux animateurs/trices bénévoles
que nos activités existent
et à un moindre coût.**

N'hésitez pas ! devenez animateur/trice dans votre domaine de compétence !

Tous les licencié.e.s peuvent devenir animateurs/trices.

Vous pratiquez une activité qui fait partie de vos loisirs préférés ? Vous avez des connaissances et des compétences que vous souhaitez partager... Aussi bien pour pérenniser vos activités que pour en créer de nouvelles, il est essentiel que de nouveaux animateurs et de nouvelles animatrices soient formé.e.s.

Pour devenir animateur/trice vous pouvez :

- **Suivre le cursus de formation** de la Fédération Française de la Retraite Sportive (FFRS),
ou,
- **Demander une Validation des Acquis (VA)** lorsque vous avez une expérience professionnelle ou associative reconnue.

Vous souhaitez vous investir dans l'animation des pratiques sportives, vous avez des questions, des idées sur de nouvelles activités, n'hésitez pas à nous contacter, afin que nous en discussions, nous sommes à votre écoute.

Renseignements par mail à : formation.coders63@gmail.com ou par téléphone au : 06 74 76 74 73

Faites votre choix dans la liste **des activités reconnues par la FFRS, ci-après**. Elle est mise à jour chaque année et présentée à l'Assemblée Générale de la FFRS. La FFRS, association loi 1901, est agréée par le ministère des Sports sous le n° 34 S 206.

La liste des activités existantes au sein de votre clubs.

En jaune : les activités pour lesquelles la FFRS ne forme pas ses animateurs/trices bénévoles.

- Aquagym, aquagym tonique
- Badminton
- **Billard français**
- Danse collective
- Gymnastique (1 et 2)
- **Hatha yoga**
- Marche nordique
- Natation débutant/ perfectionnement/libre
- **Pétanque**
- Pickleball (saison 2025-2026)

- Pilates
- Qi Gong (saison 2025-2026)
- Randonnée pédestre (2)
- Randonnée pédestre en montagne (2)
- Stretching (1)
- Swing golf
- Tennis seniors
- Tennis de table
- Tir à l'arc
- **Yoga**
- Zumba gold

La liste des activités **non encore présentes** dans votre club RSC**
mais validées par la FFRS,

- Activités cyclistes
- Activ' Mémoire
- Arbalète
- Arts martiaux et énergétiques dont Tai-chi,
- Bowling / sports de quilles
- Disc-golf
- Golf
- Escalade
- Jogging

- Tir sportif
- Sarbacane
- Sections multi-activités senior (SMS)
- Raquettes à neige (prochainement)
- Ski alpin / de fond/ de randonnée
- Via ferrata
- Self-défense

*** Les activités en lien avec les bords de mer n'apparaissent pas dans cette liste (vous comprendrez aisément pourquoi).*

La pratique des activités sportives est adaptée aux plus de 50 ans, en sécurité, dans la bienveillance et en privilégiant la convivialité.

Le rôle de la commission « formation » est de promouvoir et faciliter la formation des futur.e.s animateurs/trices bénévoles du club.

Elle en gère la partie administrative et financière.

Elle accompagne les candidat.e.s sur l'ensemble de leurs parcours de formation.

Devenir animateur/trice, c'est suivre un cursus de formation défini au niveau fédéral parmi **plus de 60 activités** en fonction des besoins du club.

La formation est, dans un **1^{er} temps**, tutorée par un.e animateur/trice d'un club.

Dans un **2^{ème} temps**, le stage, est encadré par un Instructeur Fédéral (IF). Ce cursus débouche sur l'obtention d'un **Brevet d'Animateur Fédéral (BAF)** de l'activité choisie, délivré par la FFRS.

Ce temps de formation, de l'avis unanime des bénévoles formé.e.s, se réalise dans une ambiance conviviale et bienveillante.

De plus, ces différentes **formations sont totalement gratuites**, réalisées en pension complète, en chambre individuelle, avec remboursement des frais de déplacement.

Elles sont **ouvertes à tous les licencié.e.s**.

Nous vous remercions pour l'attention portée à cette information. Nous espérons recevoir très prochainement vos demandes de renseignements et pourquoi pas, vos candidatures ;-).

Avec nos meilleures salutations associatives,

Bien sportivement,

Alain DROUIN
Président de RSC

Claire CHARBONNEL
Référente Formation Départementale (RFD)

Lien Internet :
vers le site la FFRS : <https://www.ffrs-retraite-sportive.org>