

FORMATION CONTINUE

FORMATION

GYM FORME SANTÉ

Pré-requis à la formation

Cette formation ne demande aucun pré-requis. Elle est destinée **aux personnes titulaires ou non** d'un brevet fédéral d'animation.

Objectifs de la formation

- Savoir construire des **séances adaptées à un public divers** (avec un focus sur les personnes seniors)
- Adapter une même séance pour **différents profils**
- Identifier de **nouvelles techniques d'animations**

Dates et lieu de la formation

Les **14 et 15 Novembre 2026** à l'Espace Bernadette Soubiron, 34 rue St Gildard, 58000, NEVERS.

Logistique

Hébergements

L'hébergement n'est pas pris en charge. Voici plusieurs hôtels que vous pouvez contacter pour effectuer une réservation en cas de besoin :

- L'Hôtel du parc - 16 ter rue de Lourdes – 58000 Nevers 03 86 61 09 48
- Kyriad Nevers Centre - 35 Bd Victor Hugo - 58000 Nevers
- ZENAO Appart'Hotel Nevers - Résidence hôtelière Nevers - 6 Bis Rue des Renardats - 58000 Nevers

Restauration

La restauration n'est pas prise en charge. Il est possible de manger sur le lieu de formation. Les repas sont facturés 19€ par repas et par personnes à régler sur place.

Programme prévisionnel :

SAMEDI 14 NOVEMBRE	
Horaires	Contenu
8h45	Accueil
9h00 - 9h30	Tour de table présentations, présentation de la formation et de la FSGT
9h30 - 10h30	Relation musique et mouvements
10h30 - 11h00	Rappel sur la construction et l'animation d'une séance
11h00 - 11h15	Spécificité du publics seniors
11h15 - 11h 30	Pause
11h30 - 12h30	Technique et apports théoriques sur le renforcement musculaire
12h30 - 14h00	Repas
14h00 - 15h30	Techniques cardio – LIA (gym danse) utilisation du step – HIIT spécifique pour les seniors – percu gym (pound fitness)
15h30 - 16h00	Utilisation de la chaise
16h00 - 16h15	Pause
16h15 - 17h30	Techniques douces : gym posturale, Pilates, gym mobilité et équilibre, stretching
17h30 - 18h00	Zoom sur les abdos et le dos
18h30 - 19h15	Jeux collectifs
19h15 - 19h30	Foire aux questions - perspectives
20h00	Repas
DIMANCHE 15 NOVEMBRE	
Horaires	Contenu
8h45 - 9h00	Accueil
9h00h - 11h15	Mise en situation pédagogique- les stagiaires devront proposer une mini séance avec un objectif différent
11h15 - 11h30	Pause
11h30 - 12h00	Bilan du stage – questions
12h00	Repas

Formateur·ices

Cette formation est dispensée par deux membres de l'espace fédéral éducation à la santé pour tous et toutes :

- Martine Favier : titulaire d'un Brevet d'État des métiers de la forme
- Claire Lalloué : titulaire d'une licence STAPS activités physiques adaptées et santé

Coût de la formation

L'inscription à la formation coûte 20€. Vous pouvez effectuer le paiement :

- Par chèque
 - Ordre : FSGT / EFT ESPT
- Par virement bancaire
 - Merci de préciser dans le motif du virement : « Formation GFS FSGT »
 - RIB

Crédit Mutuel

CCM MULHOUSE PORTE OUEST
Tél 08-20-89-46-30
12 RUE DE BRUNSTATT BP 2157
68060 MULHOUSE CEDEX

Identifiant national de compte bancaire - RIB

Code Banque	Code Guichet	Numéro de Compte	Clé RIB
10278	03003	00020092445	45

Identifiant international de compte bancaire

IBAN (International Bank Account number)	BIC (Bank Identification Code)
FR76 1027 8030 0300 0200 9244 545	CMCIFR2A

TITULAIRE DU COMPTE
ACCOUNT OWNER

Crédit Mutuel

Relevé d'identité bancaire-IBAN
Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs, français ou étrangers, appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virements, paiements, etc...)
This statement is intended to be delivered, to those of your creditors or debtors who have transactions posted to account (credit, transfers, payments, etc.....)

Domiciliation
CCM MULHOUSE PORTE OUEST

FEDERATION SPORTIVE ET GYMNIQUE
DU TRAVAIL

14 RUE SCANDICCI
93508 PANTIN CEDEX

Contact

Pour toute demande d'informations complémentaires, vous pouvez contacter Claire Lalloué à l'adresse claire.lalloue@fsgt.org.

[Formulaire d'inscription](#)