

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE



Formation, Sport et Mouvement

Programme des cours 2021



Chères bénévoles, Chers bénévoles,

Nous espérons que vous vous portez bien et qu'il en est de même pour vos proches.

Nous avons le plaisir de vous présenter notre offre de formation pour l'année 2021.

Malheureusement à l'heure où nous écrivons ces quelques lignes, toutes nos activités sont à l'arrêt et tous nos cours ont été annulés. Il reste encore de nombreuses inconnues en lien avec le domaine de la formation. En effet, depuis le printemps 2020, le coronavirus a chamboulé nos quotidiens, nos habitudes et a également chamboulé le bon déroulement de nos formations. Vous comprendrez donc que ce programme pourra être soumis à d'éventuelles modifications en raison des restrictions sanitaires. Si des changements doivent avoir lieu, nous vous en informerons. Nous espérons que ces cours répondront à vos attentes et nous restons volontiers à votre disposition pour tout complément d'information.

Nous profitons également pour vous adresser nos plus sincères remerciements pour votre engagement sans faille, votre flexibilité et votre adaptabilité !

Un grand merci à VOUS!

Nous nous réjouissons de vous revoir Toutes et Tous en grande forme.

D'ici, là prenez soin de vous, ne lâchez rien et gardez le moral !

Emilie Theytaz

Responsable Formation, Sport et Mouvement
Pro Senectute Valais-Wallis

Le rôle du moniteur

Planifier une offre d'activité physique ou un cours et réaliser les différentes activités ou leçons.

Organiser, diriger et encadrer les participants.

Valoriser leur expérience dans le domaine de l'activité physique et sportive.

Instaurer une atmosphère propice à l'apprentissage et adaptée aux besoins des adultes, en travaillant sur une base partenariale.

Assurer la sécurité pendant l'offre.

Garantir l'exécution du mouvement (qualité) et la charge adéquate (quantité) pour en retirer un profit sur le plan de la santé.

Etre moniteur pour les seniors, c'est être bénévole

Le bénévolat, c'est l'art de la gratuité du cœur, du geste et du temps.

Le bénévolat a tellement de valeur qu'il n'a pas de prix.

Pour votre engagement bénévole, les aînés de notre canton et Pro Senectute Valais-Wallis vous disent **MERCI!**



Pro Senectute Valais-Wallis
est certifiée par Zewo depuis 2004.

Compte postal
19-361-5

Informations sur la formation des moniteurs de Pro Senectute Valais-Wallis

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Pro Senectute est la plus grande organisation à proposer des offres sportives et de mouvement aux personnes dès 60 ans. Les formations de moniteurs s'adressent aux personnes intéressées par le sport qui souhaitent avoir une fonction de moniteur dans une offre sportive ou de mouvement d'une organisation Pro Senectute. Ces formations sont reconnues par l'Office fédéral du sport (OFSP).

Pro Senectute propose également des possibilités de formation complémentaire. Ces modules sont conçus de sorte qu'ils constituent une source d'idées et de soutien pour leurs propres leçons.



Le programme du **Sport des adultes Suisse esa** fait partie du concept concernant le sport populaire et de loisir financé par la Confédération. L'engagement se fait en collaboration avec les organisations partenaires. Cette collaboration est basée sur une structure commune de formation et de formation continue des moniteurs dans le sport des adultes. Elle est orientée sur les principes suivants :

- Obtention, utilisation et encouragement des compétences des acteurs et des prestataires
- Mise en place d'un standard de qualité homogène grâce à une base et à un langage communs dans la formation et la formation continue
- Coordination et contrôle des formations par l'Office fédéral du sport OFSP. Les organisations partenaires bénéficient de contributions financières pour la formation.

Exigences personnelles pour la formation de moniteur

- Bonne condition physique
- Pratique régulière dans l'activité sportive concernée
- Empathie et plaisir à s'engager pour des personnes de plus de 60 ans
- Sens des responsabilités
- Disposé à apprendre et ouvert aux nouveautés
- Réalisation de trois visites/stages d'initiation dans un groupe sportif de 60+
- Attestation de participation à un cours de premiers secours

De plus, des conditions spéciales spécifiques sont mentionnées dans certains sports individuels.

Structure des cours de formation

Le **cours de moniteur** dure 6-7 jours et se compose de deux à trois parties :

- **Formation générale** (3 jours)
Les bases méthodologiques et didactiques sont développées. Des thèmes spécifiques au vieillissement sont discutés.
- **Formation spécifique** (3-4 jours)
Transmission des bases de la discipline sportive
- **Stage pratique**
Application des connaissances acquises

Pour des raisons pédagogiques, il est obligatoire que les participants suivent les modules de formation dans l'ordre présenté ci-dessus. C'est uniquement au terme d'un stage pratique réussi que la formation sera validée.

Le **module de perfectionnement pour moniteur** (1-2 jours) permet de prolonger la reconnaissance de moniteur esa et doit être suivi au moins tous les 2 ans et tous les 4 ans dans la discipline spécifique. Ce cours sert à améliorer ses compétences dans le groupe cible spécifique.

Le **cours d'introduction** dure 2 jours et est accessible aux personnes ayant une formation de moniteur reconnue et de l'expérience dans le sport concerné. La liste des titres reconnus est consultable sur le site : www.sportdesadultes.ch.

Le **module de formation complémentaire** dure 3 jours et sert à obtenir une qualification spécifique supplémentaire (pour les personnes ayant déjà obtenu au moins une formation reconnue esa).

Direction des cours

Les cours de formation sont organisés et réalisés par des experts esa selon le concept de formation de l'Office fédéral du sport à Macolin.

L'expert ou le chargé de cours peut décider à tout moment durant la formation d'exclure toute personne ne répondant pas aux exigences ou qui engendrerait un problème de comportement.

Brevet de moniteur

Après une formation réussie, vous recevez votre brevet lors de la journée des moniteurs organisée une fois par année. La reconnaissance est accordée si les conditions suivantes sont remplies :

- Cours suivis en entier
- Stage pratique accompli avec au moins la mention « suffisant »
- Attestation de 1^{ers} secours

Les **participants externes** (personnes qui ne travailleront pas pour Pro Senectute) n'ont pas l'obligation d'effectuer les stages d'initiation ni le stage pratique. Ils reçoivent l'attestation de participation au cours esa et pas le brevet de moniteur Pro Senectute.

Informations sur la formation des moniteurs de Pro Senectute Valais-Wallis

Frais de cours et de documents

Les frais de cours et le matériel de formation seront facturés après le cours selon les informations sur le formulaire d'inscription.

Frais de cours par jour CHF 130.–

(sans documents et sans hébergement)

La formation est prise en charge par Pro Senectute Valais-Wallis pour les personnes souhaitant œuvrer comme moniteurs bénévoles. (3 ans d'engagement minimum)

Matériel de cours requis :

Manuel de formation sport des adultes (esa) CHF 50.–

D'autres documents de cours requis sont indiqués dans l'annonce du cours.

Les formations nécessitant un logement sont indiquées dans l'annonce du cours avec les coûts supposés. Un certain nombre de chambres est réservé à l'avance. Pro Senectute Valais-Wallis ne porte aucune responsabilité en cas de réservation individuelle de chambre.

Procédure d'inscription

Contactez le responsable du sport de l'organisation Pro Senectute Valais-Wallis. Précisez les conditions de participation aux cours ainsi que les modalités d'une future collaboration.

L'inscription doit être faite au moyen du formulaire d'inscription au moins 4 semaines avant le début du cours auprès de l'organisation Pro Senectute.

Les personnes externes demandent le formulaire d'inscription au domaine sport et mouvement, Pro Senectute Valais-Wallis, Rue du la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
info@vs.prosenectute.ch

L'invitation avec les informations détaillées vous sera envoyée environ un mois avant le début du cours.

Annulation

En cas de désistement injustifié, un émoulement de CHF 80.– sera demandé. En cas de maladie ou d'accident, veuillez nous faire parvenir un certificat médical. Des frais éventuels d'annulation pour des chambres d'hôtel réservées vous seront facturés.

Pro Senectute Valais-Wallis se réserve le droit d'annuler l'offre lorsqu'un nombre insuffisant de participants est inscrit.

L'annulation est faite par écrit (par courrier ou e-mail) jusqu'au plus tard deux semaines avant le début du cours.

Compétences d'un moniteur Pro Senectute

Avant de prendre un groupe ou de commencer sa formation, chaque moniteur aura visité au moins 3 fois un groupe de sport des aînés dans un groupe mené par un expert ou par un moniteur agréé par Pro Senectute Valais-Wallis.

Pour garder son brevet esa à jour chaque moniteur doit suivre un cours de perfectionnement au moins une fois chaque 2 ans.

Le moniteur qui exerce à Pro Senectute s'engage à respecter les exigences quant à ses compétences tout au long de sa pratique de moniteur dans la discipline concernée.

Les compétences à posséder pour pratiquer son activité de moniteur sont les suivantes :

Compétences personnelles

- Confiance en soi
- Capacité de reconnaître par soi-même ses points forts et ses points faibles et de les accepter
- Empathie
- Sens des responsabilités, fiabilité
- Disponibilité à la performance, à l'apprentissage
- Transparence, clarté, authenticité

Compétences sociales

- Empathie
- Capacité de communication, connaissances des principes de la communication
- Capacité de résoudre les conflits, savoir gérer les tensions et les conflits
- Esprit de collaboration (capacité de travailler en équipe), tolérance, solidarité

Compétences méthodologiques

- Planifier, réaliser et évaluer des programmes d'activités physiques
- Elaborer et transmettre des contenus pratiques et théoriques, en fonction des besoins et des possibilités du groupe cible
- Choisir et appliquer les bonnes méthodes
- Utiliser des moyens auxiliaires didactiques
- Transmettre des connaissances

Compétences spécifiques

- Posséder des connaissances spécialisées sur la personne vieillissante et son environnement (principe de base de l'entraînement, caractéristique du vieillissement)
- Posséder des connaissances dans le domaine du sport / du mouvement

Autres

- Posséder les connaissances nécessaires en 1^{ers} secours, adaptées à la discipline enseignée

Liste des cours reconnus esa























(Ces cours renouvellent votre brevet esa pour deux ans.)

Type de cours	Jours	Dates	Nombre de jours	Lieu	Canton
Cours perfectionnement experts (formation d'experts)					
 Cours perfectionnement experts	Ma, Me	7, 8 septembre 2021	2 jours	Macolin	BE
 Cours perfectionnement experts	Ve, Sa	3, 4 décembre 2021	2 jours	Macolin	BE
Cours équivalence pour moniteurs J+S (ou formation jugée équivalente)					
 Cours d'introduction	Je, Ve	23, 24 septembre 2021	2 jours	Vevey	VD
Cours pour les futurs moniteurs esa (1^{re} partie: formation générale/cours de base)					
 Cours de formation générale esa	Lu, Ma, Me	12, 13, 14 avril 2021	3 jours	à définir	VS
 Cours de formation générale esa	Ve, Sa, Di	28, 29, 30 mai 2021	3 jours	à définir	VS






Liste des cours reconnus esa

(Ces cours renouvellent votre brevet esa pour deux ans.)

Type de cours	Jours	Dates	Nombre de jours	Lieu	Canton
Cours spécifiques pour les futurs moniteurs esa (2 ^e partie : formation spécifique)					
 Randonnée à skis		2022			
 Raquettes		2022			
 Vélo	Lu, Ma, Me	14, 15, 16 juin 2021	3 jours	Saint-Maurice	VS
 Marche	Me, Je, Ve	23, 24, 25 juin 2021	3 jours	à définir	VS
 Gymnastique	Sa Sa, Di	28 août 2021 4, 5 septembre 2021	3 jours	Evionnaz	VS
 Gymnastique en EMS	Ma, Me, Je	13, 14, 15 avril 2021	3 jours	Fribourg	FR
 Danse		<i>dates à définir</i>		à définir	
Cours de perfectionnement pour moniteurs esa (pour détenteur d'un brevet de moniteur esa uniquement)			Formation continue obligatoire tous les deux ans pour garder son brevet esa valide		
 Raquettes	Me	24 février 2021	1 jour	à définir	VS
 Marche	Ve	26 mars 2021	1 jour	à définir	VS
 Gymnastique	Sa	27 mars 2021	1 jour	Martigny	VS
 Vélo	Me	26 mai 2021	1 jour	à définir	VS
 Danse	Sa Sa	25 septembre 2021 16 octobre 2021	2 jours	Vevey	VD
 Gymnastique	Sa	16 octobre 2021	1 jour	Martigny	VS
 Nordic walking	Me	16 juin 2021	1 jour	Nyon	VD
 Ski de fond	Lu	20 décembre 2021	1 jour	La Fouly	VS
 Randonnée à skis		2022			
 Aquagym	Sa	18 décembre 2021	1 jour	Grône	VS
 Prévention des chutes	Ma	9 février 2021	1 jour	Lausanne	VD
 Entraînement urbain	Me	16 juin 2021	1 jour	Lausanne	VD
 Gymnastique en EMS	Ve	16 avril 2021	1 jour	Fribourg	FR
Cours d'approfondissement pour moniteurs esa (pour détenteur d'un brevet de moniteur esa uniquement)					
 Domigym	Je, Ve	25, 26 mars 2021	2 jours	Martigny	VS
 Marche T3	Je, Ve, Sa	24, 25, 26 juin 2021	3 jours	à définir	VS

Liste des cours reconnus esa









(Ces cours renouvellent votre brevet esa pour deux ans.)

Type de cours	Jours	Dates	Nombre de jours	Lieu	Canton
Cours lecture de carte (cours destinés aux moniteurs « sports extérieur »)					
 Lecture de carte (Approfondissement)	Je	9 septembre 2021	1 jour	à définir	VS
 Lecture de carte (Vélo/VTT)	Me	17 mars 2021	1 jour	Martigny	VS
Cours de développement personnel (destinés aux moniteurs et bénévoles œuvrant pour Pro Senectute VS)					
 Cours développement personnel	Je	29 avril 2021	1 jour	Martigny	VS




Liste des cours non reconnus esa

(Ces cours ne renouvellent pas votre brevet esa.)

Formation interne Pro Senectute Valais-Wallis

Type de cours	Jours	Dates	Nombre de jours	Lieu	Canton
Cours marche douce connaissances transversales					
 Cours marche douce	Ve	3 septembre 2021	½ journée	à définir	VS
Cours lecture de carte (cours destinés aux moniteurs « sports extérieur »)					
 Swissmobile (Initiation logiciel)	Me	15 septembre 2021	½ journée	Sion	VS
 Swissmobile (Approfondissement)	Me	3 novembre 2021	½ journée	Sion	VS
Cours de base de 1^{ers} secours spécifique Pro Senectute (pour ceux qui n'ont jamais suivi de cours de 1 ^{ers} secours)			Formation obligatoire pour être moniteur Pro Senectute		
 1 ^{ers} secours spécifique pour cours de sport Pro Senectute		dates à définir	½ journée	Sion	VS
Cours de perfectionnement 1^{ers} secours Pro Senectute (pour ceux qui ont déjà suivi un cours spé. de 1 ^{ers} secours)			Il est fortement conseillé de suivre ce cours tous les deux ans.		
 1 ^{ers} secours sports en salle (Gym, danse, natation)	Lu	4 octobre 2021	½ journée	Sion	VS
 1 ^{ers} secours sports extérieur hiver (Ski de fond, skating, raquettes)	Je	4 novembre 2021	½ journée	Sion	VS
 1 ^{ers} secours sports extérieur été (Marche, nordic walking, vélo)	Ma	30 novembre 2021	½ journée	Sion	VS
Cours pour nouveaux titulaires de groupe					
 Formation pour nouveaux titulaires de groupe Pro Senectute	Ve	5 novembre 2021	½ journée	Martigny	VS

Rencontres et journées cantonales

Rencontres et journées cantonales	Jours	Dates	Nombre de jours	Lieu	Canton
Rencontres des responsables de groupe Pro Senectute (pour responsable d'un groupe)					
 Sports intérieur <i>Gym, aquagym, danse</i>	Ve	22 octobre 2021	½ journée	à définir	VS
 Sports d'été <i>Vélo, marche</i>	Ve	12 novembre 2021	½ journée	à définir	VS
 Sports d'hiver <i>Raquettes, rando, marche sur neige</i>	Me	17 novembre 2021	½ journée	à définir	VS

Liste des experts esa

Emilie Theytaz <i>Tous sports</i>	emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch	Michel Masson <i>Marche, raquettes</i>	masson.michel@bluewin.ch
Alfred Bovet <i>Raquettes, marche</i>	conde33@netplus.ch	Muriel Baechler-Schwery <i>Gymnastique</i>	muriel.baechler@vs.prosenectute.ch
Chantal Delaloye <i>Gymnastique, domigym</i>	chdelaloye@netplus.ch	Pascal Boisset <i>Marche, raquettes, vélo</i>	pascal@rando-valais.ch
Etienne Languetin <i>Ski de fond, skating</i>	info@marchenordique.ch	Philippe Aigroz <i>Randonnée à skis</i>	outdoor@bluemail.ch
Françoise Bruchez <i>Gymnastique, domigym</i>	francoise.bruchez@netplus.ch	Robert Favre <i>Marche, raquettes</i>	robert.favre@bluewin.ch
Jacques Lamon <i>Gymnastique, polysports-jeux</i>	jacques.lamon@bluewin.ch	Romaine Derivaz <i>Aquagym, natation</i>	rderivaz@netplus.ch
Luc Mathieu <i>Skating, vélo/VTT</i>	dorsaz.mathieu@dransnet.ch		

Référent pour stagiaire moniteur

- Chaque futur moniteur doit s'intégrer au sein d'un groupe et doit être suivi par un référent.
- Le référent est en principe le responsable du groupe. Le cas échéant, il peut être remplacé par un moniteur en place.
- Le référent a pour responsabilité de suivre le stagiaire dans sa formation, de l'aider à préparer ses courses ou ses sorties; de le seconder dans sa formation.
- Une discussion entre l'expert et le référent peut avoir lieu durant la formation sur l'apprentissage du stagiaire moniteur.
- Le référent peut être consulté pour la validation ou la non-validation du stage pratique. Une discussion finale à trois avec l'expert, le référent et le stagiaire peut avoir lieu à la fin du stage pratique.
- Le référent peut être consulté quant à l'octroi ou non du brevet de moniteur esa.

Procédure pour la préparation d'un stage pratique

1. Le candidat propose plusieurs dates pour le stage pratique à l'expert qui lui est octroyé.
2. Le stagiaire envoie la préparation de la course au minimum 3 jours avant la course avec par exemple les documents suivants :
 - le 3x3 (modèle Pro Senectute) ou checklist pour la marche douce
 - extrait de la carte avec le parcours effectué ou tracé SuisseMobile
 - le profil du parcours avec la durée, la distance de la course
 - programme de la journée (présentation de la journée)
 - indications sur les participants (nombre, niveaux, etc.)
 - un plan B
 - le bulletin météo
 - etc.

La liste des documents à préparer pour le stage pratique sera donnée lors de la formation spécifique.



Inscription obligatoire pour cours moniteur/trice

Cours	Branche sportive	N°	Date du cours
Cours de base			
Cours spécifique			
Cours équivalence*			

***]Joindre une copie de l'attestation ou du diplôme du cours sportif suivi.**

Je remplis les exigences pour participer à un cours de formation moniteur/trice ou cours d'équivalence. (3 stages d'initiation et certificat de premiers secours)

- 3 stages d'initiation** (dates) / /
- connaissances en premiers secours** (préciser)
- brevet de sauvetage Aqua-Fitness** (joindre copie BLS-AED + brevet Plus Pool)

Je remplis les exigences pour participer à un cours spécifique (avoir suivi le cours de base)

- cours de base** (dates) auprès de PS.....

Hébergement oui / non

Repas végétarien oui / non

Renseignements personnels

- Nom
- Prénom.....
- Rue.....
- CP/Lieu
- Date de naissance N° AVS
- Téléphone..... Email
- Profession apprise.....
- Mon référent est :

Veuillez joindre deux photos s.v.p. (une pour le cours de base et une pour le cours spécifique)

Remplir le verso, s'il vous plaît.

Ma formation sportive antérieure / mon expérience



actuellement, je pratique l'activité sportive suivante :

.....

.....

je suis membre d'un groupe sportif ou de gymnastique (lequel?).....

.....

j'ai suivi une formation sportive de moniteur/trice :

.....

j'ai des expériences dans la conduite de groupe (lesquelles?).....

.....

.....

j'ai des expériences sportives dans le travail avec des personnes âgées :

.....

.....

dans d'autres domaines.....

.....

.....

Engagement prévu après le cours de formation de moniteur/trice

Je m'engagerai : pour Pro Senectute Valais-Wallis

personnellement

Signature du/de la participant/e

Signature du responsable PS, Sport et Mouvement

.....

.....

Date: Date:

Par sa signature, le/la futur/e moniteur/trice s'engage à suivre toutes les parties de la formation exigées par Pro Senectute.

Conditions générales disponibles sur www.vs.prosenectute.ch/data/documents/cg-2018.pdf

La cérémonie des remises de brevets

Tous les moniteurs/trices ainsi que les aides-moniteurs/trices sont conviés à participer à la cérémonie des remises de brevets qui aura lieu le

Printemps 2021

Venez féliciter et soutenir tous les moniteurs ayant obtenu leur brevet durant l'année 2019/2020, tout en profitant d'un moment de convivialité autour d'un apéritif.

En raison de la situation sanitaire, la cérémonie des brevets a dû être reportée. Dès que la situation s'améliorera, une date vous sera communiquée.

Nous y allons et vous ?

A tous les seniors qui veulent participer à une manifestation publique en 2021.

Afin de faire bouger encore plus nos seniors et de se faire connaître du grand public, Pro Senectute Valais-Wallis a la chance de s'associer à plusieurs manifestations sportives tout public qui auront lieu en Valais durant l'année 2021 !

Toute l'équipe de Pro Senectute Valais-Wallis vous encourage à y participer avec vos groupes.

La médaille sportive sédunoise



VILLE DE SION
Service des sports
de la jeunesse
et des loisirs

La médaille sportive sédunoise est une activité accessible à tous. Il suffit de participer à **quatre sorties sportives**; ainsi, une médaille vous sera délivrée par la ville de Sion.

Pour obtenir la liste des activités à choix, veuillez contacter :

- le secrétariat cantonal de Pro Senectute Valais : 027 322 07 41
- le service des sports de la ville de Sion : 027 324 12 62

**Pro Senectute Valais-Wallis
Formation, Sport et Mouvement**

Rue de la Porte-Neuve 20
1950 Sion

Tél. : 027 322 07 41

Fax : 027 322 89 16

info@vs.prosenectute.ch

**Responsable
Formation, Sport et Mouvement**

Emilie Theytaz

Tél. : 027 324 95 23

emilie.theytaz@vs.prosenectute.ch

 www.vs.prosenectute.ch

 [ProSenectuteValaisWallis](https://www.facebook.com/ProSenectuteValaisWallis)