PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE



Formation, Sport et Mouvement

Programme des cours 2027

erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

Valais-Wallis

www.vs.prosenectute.ch



Chères bénévoles, Chers bénévoles,

Nous avons le plaisir de vous présenter notre offre de formation pour l'année 2027. Nous espérons que ces cours répondront à vos attentes. Nous restons volontiers à votre disposition pour tout complément d'information.

Nous profitons également de vous adresser nos plus sincères et chaleureux remerciements pour votre engagement sans faille.

Un grand merci à vous !

Nous nous réjouissons de vous retrouver prochainement lors de l'une de nos formations.

Marie Theurillat
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.

Un grand merci

Pour votre engagement, les seniors 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 (OFSPO).

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.

esa
erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

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 OFSPO. 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 premiers 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, Avenue de Tourbillon 19, 1950 Sion
info@vs.prosenectute.ch

Annulation

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

En cas de désistement injustifié, un émolument 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 méthodo-logiques	– Planifier, réaliser et évaluer des programmes d'activités physiques – Élaborer 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 premiers 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 équivalence pour moniteurs J+S (ou formation jugée équivalente)					
POLY Cours d'introduction	Je, Ve	**23, 24 septembre 2027**	2 jours	Lausanne	VD
Cours pour les futurs moniteurs esa (1re partie : formation générale/cours de base)					
POLY Cours de formation générale esa	Ma, Me, Je	**20, 21, 22 avril 2027**	3 jours	Saillon	VS
POLY Cours de formation générale esa	Me, Je, Ve	**8, 9, 10 septembre 2027**	3 jours	Lausanne	VD



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 (2e partie : formation spécifique)					
Vélo	Me, Je, Ve	**2, 3, 4 juin 2027**	3 jours	Aigle	VD
Randonnée	Me, Je, Ve	**23, 24, 25 juin 2027**	3 jours	Ovronnaz	VS
Gymnastique	Sa, Di, Sa	**23, 24, 30 octobre 2027**	3 jours	Lausanne	VD
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	**3 février 2027**	1 jour	Bourg-Saint-Pierre	VS
Randonnée	Je	**13 mai 2027**	1 jour	Ovronnaz	VS
Randonnée douce	Ve	**14 mai 2027**	1 jour	Ovronnaz	VS
Vélo	Me	**19 mai 2027**	1 jour	*à définir*	VD
Danse 1	Sa	**11 septembre 2027**	1 jour	Lausanne	VD
Danse 2	Sa	**25 septembre 2027**	1 jour	Lausanne	VD
Gymnastique	Ve	**24 septembre 2027**	1 jour	Ovronnaz	VS
Equilibre-en-marche.ch	Je	**21 octobre 2027**	1 jour	Lausanne	VD
Lecture de carte (Approfondissement)	Me	**22 septembre 2027**	1 jour	Saint-Maurice	VS
Polysports (Communication)	Ve	**12 novembre 2027**	1 jour	Ovronnaz	VS
Activités en plein air	Ma	**25 mai 2027**	1 jour	Lausanne	VD
Cours d'approfondissement pour moniteurs esa (pour détenteur d'un brevet de moniteur esa uniquement)					
Randonnée T3	Lu, Ma, Me	**14, 15, 16 juin 2027**	3 jours	Ovronnaz région	VS
Equilibre-en-marche.ch	Je, Ve	**21, 22 octobre 2027**	2 jours	Lausanne	VD
Entraînement urbain	Ma, Me	**25, 26 mai 2027**	2 jours	Lausanne	VD

Liste des cours non reconnus esa

(Ces cours* ne renouvellent pas votre brevet esa.)

Type de cours	Jours	Dates	Nombre de jours	Lieu	Canton
Cours lecture de carte (cours destinés aux moniteurs « sports extérieur »)					
Swissmobile (Initiation logiciel)	Me	**9 juin 2027**	½ journée	Sion	VS
Swissmobile (Approfondissement)	Me	**10 novembre 2027**	½ journée	Sion	VS
Cours premiers secours Pro Senectute / BLS-AED SRC					
Cours premiers secours / BLS-AED SRC		*date à définir*	½ journée	Sion	VS
Cours					
Méthode de réduction des risques 3x3 - radio	Me	**15 septembre 2027**	½ journée	Sion	VS
Randonnée à ski	Me	**20 janvier 2027**	1 jour	*à définir*	VS

* Formations internes Pro Senectute Valais-Wallis



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 *Gym, aquagym, danse*		**mars 2027**	½ journée	Fully	VS
Sports d'été *Vélo, randonnée*		**mars 2027**	½ journée	Fully	VS
Sports d'hiver *Raquettes, rando, randonnée sur neige*		**mars 2027**	½ journée	Fully	VS
Journée cantonale *Danses de tous pays*	Sa	**5 juin 2027**	1 jour	Sierre	VS
Journée cantonale *Randonnée*		**18 août 2027**	1 jour	Savièse	VS

Liste des experts esa

Marie Theurillat *Tous sports*	marie.theurillat@vs.prosenectute.ch	**Robert Favre** *Randonnée, raquettes*	robert.favre@bluewin.ch
Pascal Boisset *Randonnée, raquettes, vélo, gymnastique*	pascal@rando-valais.ch	**Lysiane Tissières Lovey** *Randonnée, raquettes*	lysiane_tissieres@bluewin.ch
Françoise Bruchez *Gymnastique*	francoise.bruchez@netplus.ch	**Sandra Brandstetter** *Gymnastique, randonnée*	info@studiodescombins.com
Chantal Delaloye *Gymnastique*	chdelaloye@netplus.ch	**André Marmy** *Randonnée, raquettes, randonnée à ski*	elwys@netplus.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.

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 randonnée 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

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

Nom .....

Prénom .....

Rue .....

CP/Lieu .....

Date de naissance ..... N° AVS .....

Téléphone ..... Email .....

Profession apprise .....

Mon référent est : .....

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

.....

Date: .....

Signature du responsable PS, Sport et Mouvement

.....

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 bit.ly/PSVS-CG

La cérémonie des remises de brevets

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

5 novembre 2027

Venez féliciter et soutenir tous les moniteurs ayant obtenu leur brevet durant l'année 2026/2027, tout en profitant d'un moment de convivialité autour d'un apéritif.

Nous y allons et vous ?

A tous les seniors qui veulent participer à une manifestation publique en 2027.

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 2027 !

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
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. : 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch

Responsable
Formation, Sport et Mouvement
Marie Theurillat
Tél. : 027 324 95 23
marie.theurillat@vs.prosenectute.ch

www.vs.prosenectute.ch
ProSenectuteValaisWallis