

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer à Fédération des Foyers Ruraux 13
4 cours de la République - BP 20017 - 13350 CHARLEVAL

Nom et Prénom :
Adresse : Ville :
Année naissance : Profession :
FOYER RURAL ou Association :
Tél : Courriel :

Je m'inscris à la journée "FORMATION POUR TOUS" à CHARLEVAL (Merci de cocher)

01 Février 2018
Prévention Secours Civiques - PSC 1
• Je joins la somme de : € , chèque à l'ordre de la FDFR 13

22 Février 2018
Présentation & Formalisation du PROJET Associatif

22 Septembre 2018
Formation Animateur BUNGY PUMP Niveau 2
• Je joins la somme de : € , chèque à l'ordre du CDSMR 13

Autres Formations, prochainement :

- Journées Découverte/Initiation au GATEBALL- 24 Avril 2018 à Eygalières - 25 Avril 2018 à Charleval ou St Cannat.
- BF GATEBALL, Brevet Fédéral FNSMR encadrement du GATEBALL - 10/11 Novembre 2018 à Eygalières
- RÉSEAUX SOCIAUX & COMMUNICATION
- RUCHERS CITOYENS
- EMPLOYEUR & Crise au TRAVAIL. Prévenir des risques PsychoSociaux
- + CONFÉRENCE Sport - Santé & Bien Être - 02 Juin 2018 "La Conscience du Souffle"



Comité Départemental 13

Sport en Milieu Rural

• REPAS

Possibilité de déjeuner ensemble dans un snack du village
(À la charge des participants).



• PARTAGER l'info - Faire Réseau parler

À moins de 6 personnes une formation ne peut pas démarrer. Merci d'en parler autour de vous !

Fédérant 25 Associations d'Animation Rurale et d'Éducation Populaire, soit près de 6 200 adhérents pour 50 communes concernées, la FÉDÉRATION des FOYERS RURAUX 13, en partenariat avec le Conseil Départemental 13, mène tout au long de l'année une mission de "Tête de Réseau".
Merci à nos partenaires Institutionnels et Territoriaux



La FORMATION pour Tous

avec les FOYERS RURAUX 13



À CHARLEVAL
en Provence

CYCLES DE FORMATION DE PROXIMITÉ POUR
LES ACTEURS ASSOCIATIFS ET LES INDIVIDUS

01 FEVRIER 2018
PREVENTION SECOURS CIVIQUES - PSC 1

22 FÉVRIER 2018
LE PROJET ASSOCIATIF

22 SEPTEMBRE 2018
ANIMATEUR BUNGY PUMP - NIVEAU 2



Fédération Départementale des Foyers Ruraux 13
& Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 13
4, Cours de la République - 13350 CHARLEVAL
Tél : 04 42 28 50 18 - courriel : foyersruraux13@gmail.com
Organisme Formation Professionnelle - Agréments : Sport - Jeunesse & Education Populaire



Animateur BUNGY PUMP Formation d'Animateur Certifié Niveau 2

Bungy Pump of Sweden

Bâtons dynamiques de marche et d'exercices de renforcement musculaire

Pour vitaminiser l'offre associative et sportive !
Proposez à vos adhérents des cours Tout-en-Un d'un nouveau type avec les bâtons de Marche Dynamique et leur système de pompe intégrée.



Formation de niveau 2 pour les Éducateurs Sportifs, les Animateurs Marche Nordique.

Cardio ludique - Fitness Marche - Renforcement musculaire - Gainage - Cardio en douceur - Séances Courtes, Tout-en-Un - Ludique - Outdoor et indoor

Conditions d'accès : Être animateur de Marche Nordique, de randonnée, de gymnastique/Fitness, ou Educateur Sportif

Objectifs de la journée Animateur Bungy Pump niveau 2 :



- Perfectionner la technique Bungy Pump.
- Découvrir et s'approprier les techniques traditionnelles et actuelles Bungy Pump
- Être capable d'encadrer et varier les séances Bungy Pump et de Mise en Forme en plein air et en salle, en toute sécurité.
- Être capable d'adapter ses propositions à des publics différents
- Être capable de proposer des exercices variés et pertinents
- Être capable d'expliquer ses choix par des apports théoriques



PROGRAMME

- Accueil
- Spécificités des bâtons et matériel Bungy Pump, composition, ajustement, sécurité...
- La technique de marche Bungy Pump, exercices de renforcement musculaire spécifiques
- Les bienfaits de Bungy Pump, placement corporel avec la résistance, gainage, séance type.
- Sauts, montées, descentes, exercices ludiques
- Précautions, contre-indications, retours, échanges

Organisateur : Comité Départemental du Sport en Milieu Rural des Bouches-du-Rhône

Intervenant pédagogique : Muriel MOURET - Instructeur certifié BPWA

Public : Animateur de Marche Nordique, de randonnée ou de gymnastique, Fitness, Educateur Sportif (ou en formation)

Coût : Adhérent Foyers Ruraux : **60 €** - Non adhérent : **80 €**

Tarif comprenant la journée de Formation

Groupe : mini 6 pers, maxi 15. CE STAGE NE POURRA PAS DÉMARRER À MOINS DE 6 PERSONNES.

Dates : Samedi 22 Septembre 2018 de 09h à 18h



PRÉVENTION et SECOURS CIVIQUES - PSC 1

Apprenez les GESTES qui SAUVENT

7H pour devenir un citoyen actif

Anciennement "AFPS", cette formation **PSC1** vous apprendra à réagir face à des situations de la vie quotidienne: malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque..

Tout au long de la session, vous alternerez entre échanges théoriques, apprentissages pratiques et mises en situation.

Cette formation initiale peut être accompagnée chaque année d'une remise à niveau dans le cadre d'une formation continue.

Contenu de la formation :

- 1) Malaise et Alerte
- 2) Plaies et la protection
- 3) Brûlures
- 4) Traumatismes
- 5) Hémorragies
- 6) Obstruction des voies aériennes
- 7) Perte de connaissance
- 8) Arrêt cardiaque
- 9) Alerte aux populations



Intervenants : Protection Civiles des Bouches-du-Rhône

Public : Acteurs associatifs (bénévoles/salariés) et individuels.

Groupe : mini 8 pers, maxi 10.

CE STAGE NE POURRA PAS DÉMARRER À MOINS DE 8 PERSONNES.

Validation : Un certificat de compétences est délivré, suivant l'arrêté du 16 novembre 2011, aux personnes ayant participé activement à l'ensemble de cette session, certificat reconnu par l'Etat.

Coût : Adhérent **70 €** - Non adhérent **85 €**

Ce tarif comprend 7 h de formation et la délivrance du "Certificat de compétences de citoyen de sécurité civile, Prévention et Secours Civiques de niveau 1".

Date : Jeudi 01 Février 2018 de 09h à 17h30

Le PROJET ASSOCIATIF

**De la Présentation à la Formalisation du Projet
de votre Association**



Objectifs :

- Formaliser par écrit le projet associatif, à l'aide d'outils et modèles de documents
- Présenter de manière précise et professionnelle le fonctionnement, les valeurs et les services de la structure et donner ainsi un sens et une légitimité aux actions entreprises.
- Identifier les ressources humaines dont l'association a besoin pour mener ses actions
- Se présenter et identifier les partenariats opérationnels et financiers possibles et nécessaires au bon fonctionnement et au développement de l'association.

PROGRAMME

Préambule : le contexte spécifique constitué par le milieu associatif

Le projet associatif

- En quoi consiste-t-il ? Rôle des bénévoles ? Valeurs de l'association ?
- Contexte et environnement de l'association : analyse interne et externe
- Le diagnostic global et la définition de la stratégie à mettre en œuvre
- La formalisation écrite du projet associatif : document de synthèse
- La modification et l'évolution du projet associatif

La méthodologie de projet adaptée au milieu associatif

- Les questions à se poser pour présenter son projet associatif
- La définition des objectifs : objectif général et objectifs opérationnels
- La mise en place d'un plan d'actions
- Les critères et indicateurs principaux à retenir

Présentation des techniques applicables à la méthodologie de projet

- Les 5 W
- Le programme SMART
- Exemples de tableaux de bord
- Les 9 étapes du montage de projet

Mise en application concrète & formalisation écrite du projet associatif de chaque participant - Echanges avec les participants

Public visé : Acteurs associatifs (bénévoles/salariés) et individuels.

Intervenant : Cyril COSTESEQUE - ASSO' EMPLOI FORMATION.

Coût : GRATUIT, mais obligatoirement SUR INSCRIPTION.

Date : Jeudi 22 Février 2018 de 09h à 16h30



La FORMATION pour Tous, et vous ?

Vous AVEZ d'autres besoins de formation ? Une compétence spécifique, à PARTAGER au collectif ?
Nous sommes à votre disposition pour étudier avec vous ce projet.

ACCUEIL "NOUVEAUX DIRIGEANTS ASSOCIATIFS"

Vous êtes nouvellement élu administrateur d'un Foyer Rural ou d'une association locale affiliée ?
Sur RDV, nous vous présenterons le mouvement, les outils d'animation, de gestion et de collaboration inter-villages...



**FOYERS
RURAUX 13
MOUVEMENT
D'ANIMATION RURALE**



**Fédération Départementale des Foyers Ruraux 13
& Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 13**
4, Cours de la République - 13350 CHARLEVAL
Tél : 04 42 28 50 18 - courriel : foyersruraux13@gmail.com
Organisme Formation Professionnelle - Agréments : Sport - Jeunesse & Education Populaire