

# 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 )

- 23 Septembre 2017**  
**Formation Animateur BUNGY PUMP, Niveau 1**  
• Je joins la somme de : ..... € , chèque à l'ordre du CDSMR 13
- 14 Décembre 2017**  
**Présentation & Formalisation du PROJET Associatif**
- 01 Février 2018**  
**Prévention Secours Civiques - PSC 1**  
• Je joins la somme de : ..... € , chèque à l'ordre de la FDFR 13



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

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



Fédérant 25 Associations d'Animation Rurale, soit près de 6 300 adhérents pour 50 communes concernées, la FÉDÉRATION des FOYERS RURAUX 13, en partenariat avec le Conseil Départemental, mène tout au long de l'année une mission de "Tête de Réseau".



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



# La FORMATION pour Tous

## avec les FOYERS RURAUX 13



**23 SEPTEMBRE 2017**  
**ANIMATEUR BUNGY PUMP**

**14 DÉCEMBRE 2017**  
**LE PROJET ASSOCIATIF**

**01 FEVRIER 2018**  
**PREVENTION SECOURS CIVIQUES - PSC 1**

## Animateur BUNGY PUMP

### Formation d'Animateur Certifié Niveau 1

#### Bungy Pump of Sweden

Bâtons à résistance de marche et de renforcement musculaire

Pour **vitaminer 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.



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

Formation d'une journée pour les Educateurs Sportifs et Animateurs de Marche Nordique, pour les personnes avec ou sans expérience préalable dans l'animation sportive de la forme, gym, marche, course & randonnée...

#### Objectifs de la journée Animateur Bungy Pump niveau 1 :

- Découvrir et s'approprier la nouvelle technique Bungy Pump.
- Etre capable d'encadrer des séances d'initiation Bungy Pump et de Mise en Forme
- Etre capable de proposer des exercices pertinents avec ce matériel nouveau.
- Etre capable de prendre soin du matériel.
- Perfectionner la technique Bungy Pump.

## PROGRAMME

- Spécificités des bâtons et matériel Bungy Pump, composition, ajustement, sécurité...
- La technique de marche Bungy Pump, exercices de renforcement musculaire spécifiques
- 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

**Coût :** Adhérent Foyers Ruraux (Licence FNSMR) : **60 €** - Non adhérent : **80 €**

Tarif comprenant la journée de Formation + Pique-Nique

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

**Dates :** Samedi 23 Septembre 2017 de 09h à 18h  
Théorie en salle et exercices au coeur des collines de Charleval



Ces FORMATIONS se déroulent au siège de la Fédération des Foyers Ruraux 13  
4, Cours de la République (au dessus de l'École Primaire) - 13350 CHARLEVAL

## 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.

Dans le cadre du soutien proposé par ASSO' EMPLOI FORMATION avec le Conseil Régional Paca.

**Date :** Jeudi 14 Décembre 2017 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...



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