

# 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" (Merci de cocher)

**28 Juin 2018**  
**Réseaux Sociaux & Communication Associative**  
• Je joins la somme de : ..... €, chèque à l'ordre de la FDFR 13

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

**10 & 11 Novembre 2018**  
**Formation Animateur GATEBALL - Brevet Fédéral 1**  
• Je joins la somme de : ..... €, chèque à l'ordre du CDSMR 13

## Autres Formations, prochainement :

- EMPLOYEUR & Crise au TRAVAIL. Prévenir des risques PsychoSociaux



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 27 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



▲ CHARLEVAL  
en Provence

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

**28 JUIN 2018**  
**RESEAUX SOCIAUX & COMMUNICATION ASSOCIATIVE**

**22 SEPTEMBRE 2018**  
**ANIMATEUR BUNGY PUMP - NIVEAU 2**

**10 & 11 NOVEMBRE 2018**  
**ANIMATEUR GATEBALL - BREVET FEDERAL 1**



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 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.

**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'expliciter 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 Sport en Milieu Rural 13

**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.

**Lieu** : Charleval en Provence - Siège des Foyers Ruraux 13

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



## RESEaux SOCIAUX & COMMUNICATION ASSOCIATIVE

Élaborer sa stratégie de communication Facebook / Instagram

**Objectifs** :

Commencer à élaborer ou affiner la stratégie de communication de son Association avec les Réseaux Sociaux Facebook / Instagram

- Identifier sa cible (et ses prescripteurs), ses usages

- Se (re)mettre au clair avec son offre
- (re)Définir et/ou décliner son identité visuelle
- Bâter une stratégie de contenus en fonction
  - de ses objectifs
  - des usages de sa cible
  - de ses valeurs



- Développer et fédérer une communauté en utilisant les ressorts de la communication narrative
- Augmenter la visibilité de ses événements
- Utiliser les événements pour produire du contenu
- Impliquer et organiser vos équipes et adhérents



**Intervenant** : David ROUSSY - La Roque Numérique

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

**Prérequis** : Avoir une connaissance (même basique) de gestion d'une page Facebook.

**Groupe** : mini 6 pers, maxi 13. CE STAGE NE POURRA PAS DÉMARRER À MOINS DE 6 PERSONNES.

**Coût** : Adhérent 30 € - Non adhérent 45 €

**Lieu** : Charleval en Provence - Siège des Foyers Ruraux 13

**Date** : Jeudi 28 Juin 2018 de 09h à 17h30

## Animateur GATEBALL Formation Brevet Fédéral 1



**Préambule** : Premier BF 1 Gateball en Provence. Cette formation doit permettre aux bénévoles investis dans les Foyers Ruraux et Associations Sportives Locales d'assurer l'entraînement des débutants, leur faire découvrir l'activité, mais aussi leur permettre de progresser et de maîtriser les fondamentaux techniques pour préparer les joueurs à la compétition, si ceux-ci le désirent.

**Objectifs** :

- De part ses caractéristiques mixtes et intergénérationnelles, le Gateball est porteur de valeurs, le stagiaire devra appréhender pour une bonne transmission de cette activité.
- Appréhender cette discipline, en maîtriser les principes techniques et règles du jeu.
- Encadrer bénévolement des séances d'animation auprès des publics débutants.

### PROGRAMME SUR 2 JOURNÉES

- Présentation de l'histoire du Gateball dans le Monde et en Europe
- Différents formats de jeu possibles suivant les continents ou les publics
- Présentation du matériel et tenue pour une bonne pratique + notions de sécurité
- 10 principes fondamentaux des règles du jeu
- Maniement du maillet & différentes attitudes
- Apprentissage de différents coups techniques de base du Gateball
- Mise en situation lors de matchs en formule classique 5X5
- Perfectionnement de la maîtrise technique
- Mise en situation de jeu sur formats doubles et simples et d'arbitrage
- Tronc Commun
- Vidéos de matchs internationaux, échanges sur les stratégies
- Construction séances d'animation auprès différents publics (enfants/adultes/séniors)

**Public** : Acteurs associatifs, Educateurs Sportifs et individuels.

**Organisateur** : Comité Sport en Milieu Rural 13



**Intervenant** : Laurent GUERAUD - Ligue Gateball Bourgogne Franche Comté

**Coût** : Adhérent Foyers Ruraux : 100 € - Non adhérent : 120 €

Comprenant les 2 jours de Formation + Pique-Nique Samedi & Dimanche - Sans hébergement

**Lieu** : EYGALIÈRES - Stade Municipal "Gaston Breugne" - Route de Mouriès 13810 Eygalières

**Date** : Samedi 10 Novembre 2018 & Dimanche 11 Novembre 2018 de 09h à 18h

### 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