La formation VITA XIII

SILVER XIII

Date : mardi 17 et mercredi 18 octobre 2017
Lieu : CREPS Toulouse
Public : les professionnels du sport
Prix :

- **structure ou individuel : 200€ (frais pédagogiques & repas de midi)**
- **OPCA : 400€ (frais pédagogiques & repas de midi)**

Pré-requis :

- **être titulaire d'un diplôme, titre à finalité professionnelles ou certificat de qualification au sens de l'article L212-1 du Code du Sport**
- **être titulaire du PSC1 (ou équivalent)**

Durée de formation : 14h
Programme de formation :

- **module « Sport Santé Seniors » : les pathologies liées au vieillissement (7h)**
- **module « Rugby à XIII » (7h)**

RUGBY XIII LOISIR & FIT XIII

Date : jeudi 19 octobre 2017
Lieu : CREPS Toulouse
Public : tout public
Prix :

- **structure ou individuel : 50€ (frais pédagogiques & repas de midi)**
- **OPCA : 100€ (frais pédagogiques & repas de midi)**

Pré-requis :

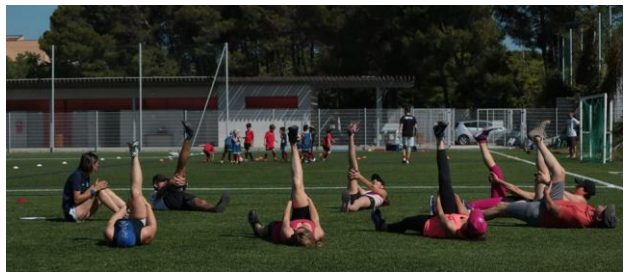
- **être titulaire du PSC1 (ou équivalent)**

Durée de formation : 7h
Programme de formation :

- **module « Sport Santé » : les bases anatomiques, physiologiques et musculaires (3h30)**
- **module « Rugby à XIII » (3h30)**

Fiche d'inscription sur www.ffr13.fr.

FFR XIII
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII



FFR XIII
30 rue de l'Echiquier
75010 PARIS

01 75 44 97 57
01 48 00 07 02
contact@ffr13.fr

www.ffr13.fr

En partenariat avec

efFORMip
LA SANTÉ PAR L'EFFORT ET LA FORME

VITA XIII

Les pratiques Loisirs, Santé et Bien-être de la Fédération Française de Rugby à XIII

Au travers de son plan Sport, Santé et Bien-être « VITA XIII », la Fédération Française de Rugby à XIII souhaite développer et promouvoir le rugby à XIII comme vecteur de :

✓ Santé : le rugby à XIII, dans ses gestes, son matériel pédagogique et sa logique interne, trouve toute sa place dans l'amélioration de la santé des pratiquants et participe, grâce à différentes formes de pratique, à la prévention des risques liés au vieillissement, dite prévention « primaire ».

✓ Socialisation : de nouvelles activités physiques de loisir et de plaisir utilisent le matériel pédagogique et les gestes du rugby à XIII, tout en conservent l'aspect « collectif » du rugby à XIII qui apporte une forte dominante sociale avec une dynamique de partage, d'échanges et de convivialité.

✓ Développement : ces nouvelles activités doivent permettre à la FFRXIII d'accueillir de nouveaux publics et de répondre à des besoins non couverts, elles peuvent également permettre aux parents, conjoints, familles de personnes déjà adhérentes d'intégrer le club en pratiquant la même activité, adaptée à leur besoins et à leurs envies.

FFR XIII
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII

SILVER XIII

C'est un programme de prévention « primaire » pour lutter contre les effets délétères du vieillissement, notamment les déséquilibres et les chutes, en utilisant les gestes et le matériel pédagogique du rugby à XIII.
Il s'adresse aux personnes du 3ème et 4ème âge en retour à l'activité physique et en découverte d'une nouvelle pratique.
Il participe à la création ou au maintien du lien social et lutte contre l'isolement.

C'est un programme qui regroupe des pratiques « aménagées » du rugby à XIII. L'aménagement se fait soit sur le contact, soit sur le contexte de pratique.
Les deux atouts principaux de ces pratiques sont que la logique interne du rugby à XIII reste intacte, malgré l'aménagement des règles ou des contextes de pratique, et la mixité de la pratique (femmes, hommes, enfants, jeunes, plus âgés, valides, handicapés...).

FFR XIII
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII

RUGBY XIII LOISIRS

FFR XIII
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY À XIII

FIT XIII

C'est un programme d'activités physiques de remise en forme qui utilise les attitudes spécifiques des joueurs de rugby à XIII (la passe, la réalisation du tenu, les déplacements latéraux, les accélérations, le placage...) et le même matériel pédagogique (ballons, plots, boucliers, sacs de placage, échelles de coordination, swiss-ball, bandes élastiques...).
Il s'adresse à tous les publics et peut s'organiser sur de nouveaux créneaux ou en parallèle des séances d'entraînement des enfants ou des conjoints.
Il a des bienfaits sur le système cardiovasculaire, participe au renforcement musculaire et améliore le gainage, la souplesse et la coordination. Il participe à la création ou au maintien du lien social et lutte contre l'isolement.