

# Fiche technique

## Lieu de RDV

Base Nautique Saint Elme - 135 avenue de la jetée - 83500 LA SEYNE SUR MER

## Formatrice

Sylvie OUGIER PETAT - Association Activ'Santé de La Seyne sur mer



## Objectifs de formation

Les bénévoles formés seront capables de promouvoir la marche aquatique côtière et de mener un groupe de personnes en bonne santé sur un parcours adapté. Ils maîtriseront parfaitement la technique du niveau « santé » et seront capables d'expliquer la différence entre les 3 niveaux (santé, fitness et sport). Ils seront en capacité de gérer un groupe hétérogène. Ils maîtriseront également les séquences d'échauffement au début de la séance et les étirements à la fin.

## Tarifs

- licencié FNSMR 70 euros euros formation pédagogique + repas de midi
- non licencié FNSMR 90 euros

## Matériel à prévoir

- Combinaison + chaussures de plongée obligatoires)
- Chapeau ou Casquette ou cagoule et lunettes de soleil avec cordon
- Serviette de bain
- Bloc-notes et stylo

## Modalités d'inscription

- Bulletin d'inscription à télécharger sur le site du CRSMR PACA
- Règlement par chèque (voire fiche d'inscription)

Les réservations se font par ordre de réception des dossiers complets accompagnés du règlement.

## Pré-requis

- **Certification PSC1 (premiers secours) datant de moins de 4 ans obligatoire**, A transmettre en amont, ou après la formation si nécessaire
- Savoir nager
- 16 ans minimum

## Délivrance du diplôme

- Participation à l'intégralité de la formation
- Evaluation du Tronc Commun Satisfaisante
- Obtention d'un PSC1 datant de moins de 4 ans

Demande de délivrance du diplôme à la FNSMR par le Comité Régional

