

FICHES DESCRIPTIVE de COURS

Titre	MUSCULATION
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dans ce cours de musculation, vous apprendrez à maîtriser votre corps et à vous dépasser ! Grâce à une utilisation efficace du matériel de fitness, vous améliorerez vos aptitudes physiques, diminuerez votre stress et gagnerez en confiance en vous. Vous découvrirez les bons mouvements pour développer votre force musculaire et améliorer votre état de santé général. Rejoignez-nous pour un corps plus fort et plus sain !
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Être au bénéfice d'une rente AI ➤ Motivé à se former ➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne ➤ Tenue de sport
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Développer la force et la résistance musculaires ➤ Améliorer la composition corporelle (réduction de la graisse corporelle, augmentation de la masse musculaire) ➤ Augmenter l'endurance physique ➤ Prévenir les blessures liées à la pratique d'activités sportives ou de la vie quotidienne ➤ Améliorer la posture et l'équilibre corporel ➤ Diminuer le stress et l'anxiété ➤ Augmenter la confiance en soi et l'estime de soi ➤ Contribuer à une meilleure santé cardiovasculaire et respiratoire
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Des séances de cours en groupe avec un coach ➤ Des séances d'entraînement individuelles ➤ Des exercices avec des poids libres ou des machines de musculation ➤ Des programmes d'entraînement personnalisés adaptés à chaque participant ➤ Des séances de cardio-training pour améliorer l'endurance ➤ Des exercices de stretching pour améliorer la flexibilité et réduire le risque de blessure ➤ Des conseils en nutrition pour maximiser les résultats de l'entraînement ➤ Des exercices de respiration et de relaxation pour diminuer le stress ➤ Des évaluations régulières pour suivre les progrès et ajuster les programmes d'entraînement en conséquence
Encadrement	Jules Onural
Lieu d'exécution du cours	Musculation A & B : Centre sportif, Sous-Moulin, Salle de musculation (au-dessus du Curling)

Durée	Musculation A : 36 sessions de 1,5 heure Musculation B : 38 sessions de 1,5 heure
Horaires	Musculation A vendredis de 14h00 à 15h30 du 22 août 2025 au 26 juin 2026 Musculation B lundi de 16h30 à 18h00 du 18 août 2025 au 22 juin 2026
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : Musculation A 325.- CHF Musculation B 340.- CHF
L'association	Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société. Ses actions se concrétisent par : <ul style="list-style-type: none"> ➤ du conseil ➤ du coaching ➤ de la formation
Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch