Association Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge
https://www.actifs-ge.ch

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Musculation**
Descriptif	➢ Dans ce cours de musculation, les participants apprendront à maîtriser leur corps et à le dépasser ! Grâce à une utilisation efficace du matériel de fitness, ils amélioreront leurs aptitudes physiques, diminueront leur stress et gagneront en confiance en eux. Ils découvriront les bons mouvements pour développer leur force musculaire et améliorer leur état de santé général. Les participants rejoignent ce cours pour un corps plus fort et plus sain !
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI
Prérequis	➢ Être au bénéfice d'une rente AI ➢ Motivé à se former ➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne ➢ Tenue de sport
Objectifs	➢ 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	➢ 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 du cours	Centre sportif de Sous-Moulin, salle de musculation (au-dessus du curling)
Durée	34 sessions de 1h30
Horaires	Les vendredis de 14h00 à 15h30 du 4 septembre 2026 au 25 juin 2027
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 355.- CHF
L'association	Actifs est une association dédiée à l'accompagnement de personnes en situation de déficience intellectuelle, de troubles du spectre autistique ou de difficultés d'apprentissage. 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 : ➢ 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