

## **L'INTERVIEW DES ANIMATEURS...**

### **Qui êtes vous? Depuis combien de temps êtes-vous animatrice/animateur?**

Je suis à la retraite depuis avril 2025, ma voisine qui est, elle-même adhérente et animatrice au sein de l'ARSF m'a parlé de l'association et m'a donnée envie de m'inscrire

Je suis animatrice de marche nordique depuis mars 2026

### **Qu'est ce qui vous a donné envie d'être animatrice/animateur?**

Cela faisait partie des choses que je souhaitais lorsque je serai à la retraite. J'ai toujours fait du sport, mais pas spécialement de marche nordique, que je ne connaissais pas bien. Aussi, très vite j'ai eu envie de faire plus que de participer. Les échanges que j'ai eu avec d'autres animatrices m'ont confortée dans mon projet de suivre la formation d'animatrice de marche nordique.

### **Qu'est ce que vous avez particulièrement apprécié dans la formation d'animatrice/teur?**

J'avoue que j'étais loin d'imaginer le contenu et la qualité de la formation qui se déroule en 3 étapes et vient s'ajouter à la formation « gestes premiers secours »

Tout au long de la formation, on n'est jamais seul, ça c'est un vrai plus.

Un tuteur nous accompagne avant et durant la formation. On peut également compter sur Bertrand qui au sein de l'ARSF se charge de la formation ainsi que les instructeurs qui encadrent la formation du FIA et le M2.

Pour ma part, j'ai eu la chance d'avoir Mireille qui fait également partie de l'ARSF.

### **En quoi cette formation vous a aidé/e?**

A connaître la structure la Fédération Française de la Retrait eSportive (FFRS) à laquelle l' Association de la Retraite Sportive de Franconville (ARSF) est rattachée.

L'intervention d'un médecin, m'a appris à adapter le sport à un public de séniors.

Les instructeurs nous ont démontré à partir de jeux quel était le rôle d'un animateur. Il doit également comprendre les buts et objectifs de la séance et doit mettre en place les (la) manière pour les atteindre.

### **Qu'avez vous découvert en devenant animatrice/teur?**

La formation m'a montré que je ne m'étais pas trompée dans mon envie d'animer les séances. C'est très motivant d'être animateur, les jours où nous n'avons pas très envie de sortir à cause du mauvais temps, je me dis que des participants m'attendent et j'y vais d'un pas plus léger. Il faut également savoir s'adapter car parfois une sortie ne se passe pas comme nous l'avions prévu, mais l'important

c'est que chaque participant prenne plaisir à la pratique et revienne régulièrement. Cela nous permet également d'évaluer les participants et de les faire progresser.

**Enfin, quels conseils donneriez-vous à un/e futur/e animatrice/teur?**

L'animateur a un rôle clé dans le déroulement des séances. Il anime et est attentif aux participants

Vous aussi devenez acteur dans les activités que vous pratiquez :

Venez rejoindre l'équipe d'animateurs de l'ARSF.