

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

*Ensemble
Zäme*

Formation continue pour les bénévoles et intervenant·es

Fribourg – 2025

fr.prosenectute.ch

Formations générales à Fribourg et formations sportives

Mis à jour le : 16.01.2025. Le même document avec les formations en allemand est disponible sur notre site.

Dès 2025 : nous sommes certifiés QualiCert



Désormais la plupart des activités sportives de Pro Senectute Fribourg (sauf le vélo, le Walking Football et le tchoukball) sont certifiées par le label QualiCert. Ce label permet aux participant·es de se faire rembourser les cours par leur assurance complémentaire.

Pour la certification QualiCert, les monitrices et moniteurs ESA doivent suivre deux journées de formation continue tous les deux ans (une seule journée pour les intervenant·es de plus de 60 ans). Il peut s'agir de formations continues en sport des adultes ESA, ainsi que de notre programme de formation continue dans les domaines Gérontologie & conseil ou Communication & gestion.

Vous trouverez dans cette brochure les formations non-sportives organisées à Fribourg, ainsi que toutes les formations sportives ESA Pro Senectute en Suisse. Le programme complet des formations continues de Pro Senectute Suisse est disponible sur notre site internet.

Les coûts de formation sont pris en charge par Pro Senectute Fribourg ou Pro Senectute Suisse, ainsi que les coûts d'hébergement. Les frais de déplacement et de repas sont à la charge des participants. La participation à une formation engage la présence durant toute sa durée.

Formations générales à Fribourg – en français

Ces formations s'adressent à toutes et tous les intervenant·es et bénévoles Pro Senectute Fribourg : sport, service AVEC, accompagnement administratif, Seniors dans les salles de classe, aide informatique, tables d'hôtes Tavolata, aide à la déclaration d'impôts.

Pour voir tout le programme de formation continue de Pro Senectute Suisse, télécharger la brochure correspondante : [Formation continue](#)

Nom	Dates	Lieu
La mort et le temps du mourir Thierry Collaud et Bernard Schumacher	24 mars 2025 Journée	Fribourg
Vulnérabilité et parcours de vie Thierry Collaud et Bernard Schumacher	12 mai 2025 Journée	Fribourg
Premiers secours	En attente	Fribourg

Inscription : sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93

Formations pour les moniteur·rices de sport INDOOR – en français

Sport	Type de formation	Dates	Lieu
Polysport	Cours d'introduction (pour moniteurs·rices J+S)	20-21 mai 2025	Macolin (BE)
Polysport	Cours d'introduction (pour moniteurs·rices J+S)	25-26 septembre 2025	Lausanne
Gymnastique	Formation générale	12-13-14 mars 2025	Delémont
Gymnastique	Formation spécifique	11-12-13 juin 2025	La Chaux-de-Fonds
Gymnastique	Formation générale	10-11-12 septembre 2025	Lausanne
Gymnastique	Formation spécifique	25-26 octobre et 1 novembre 2025	Lausanne
Gymnastique	Module de perfectionnement	20 septembre 2025	Villars-sur-Glâne
DomiGym et Equilibre-en-marche	Module de perfectionnement	23 octobre 2025	Lausanne
Equilibre-en-marche	Module d'approfondissement	23-24 octobre 2025	Lausanne
Entraînement urbain	Module de perfectionnement	12 juin 2025	Yverdon
Entraînement urbain	Module d'approfondissement	12-13 juin 2025	Yverdon
Danse du monde	Formation spécifique (bilingue)	30-31 août et 29-30 novembre 2025	Erlinsbach (AG)
Danse du monde	Module de perfectionnement	13 septembre 2025	Lausanne
Danse du monde	Module de perfectionnement	27 septembre 2025	Lausanne

Inscription :

sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93 (aussi pour les formations ailleurs qu'à Fribourg)

Formations pour les moniteurs·rices de sport PLEIN AIR – en français

Sport	Type de formation	Dates	Lieu
Polysport	Cours d'introduction (pour moniteurs·rices J+S)	20-21 mai 2025	Macolin (BE)
Polysport	Cours d'introduction (pour moniteurs·rices J+S)	25-26 septembre 2025	Lausanne (VD)
Polysport	Formation générale	15-16-17 avril 2025	Saillon (VS)
Vélo	Formation spécifique	3-4-5 juin 2025	Aigle (VS)
Vélo	Module de perfectionnement	21 mai 2025	Aigle (VS)
Randonnée	Formation générale	15-16-17 avril 2025	Saillon (VS)
Randonnée	Formation spécifique	24, 25, 26 juin 2025	Bourg-St-Pierre (VS)
Randonnée douce	Module de perfectionnement	7 mai 2025	Ovronnaz (VS)
Randonnée	Module de perfectionnement	8 mai 2025	Ovronnaz (VS)
Randonnée T3	Module d'approfondissement	16, 17, 18 juin 2025	Ovronnaz région (VS)
Nordic Walking	Module de perfectionnement	12 avril 2025	Cugy (VD)
Raquettes	Formation spécifique	4, 5, 6 février 2025	Morgins (VS)
Raquettes	Module de perfectionnement	7 février 2025	Morgins (VS)
Ski de fond	Module de perfectionnement	15 décembre 2025	La Fouly (VS)
Lecture de carte	Module de perfectionnement	17 septembre 2025	St-Maurice (VS)
Swissmobile (Initiation logiciel)	Cours non ESA	10 septembre 2025	Sion (VS)
Swissmobile (Approfondissement)	Cours non ESA	12 novembre 2025	Sion (VS)

Inscription :

sportetformation@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93 (aussi pour les formations ailleurs qu'à Fribourg)