

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

*Ensemble
Zäme*

Formations pour les bénévoles et intervenant·es

Fribourg – 2026

fr.prosenectute.ch

Formations générales à Fribourg et formations sportives 2026

Mis à jour le : 07.01.2026. Le même document avec les formations en allemand est disponible sur notre site.

Nous sommes certifiés QualiCert



Depuis 2025 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, ou bien de formations proposées par Pro Senectute Suisse dans les domaines « Gériologie & 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 français. 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. 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, de tous les domaines. Inscription : benevolat@fr.prosenectute.ch / 026 347 12 93

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

Nom	Dates	Lieu
Redonner la place aux personnes âgées Bernard Schumacher	25.03.2026 9h30 – 16h30	Fribourg
Accompagner des personnes avec des troubles neuro cognitifs Marianna Gawrysiak	27.04.2026 9h30 – 16h30	Fribourg
La finitude et la mort : une mauvaise nouvelle ? Bernard Schumacher	22.04.2026 9h30 – 16h30	Fribourg
Vieillesse normale et pathologique Marianna Gawrysiak	14.09.2026 9h30 – 17h00	Fribourg

Formations ESA pour les moniteurs·rices de sport INDOOR – en français

Sport	Type de formation	Dates	Lieu
Polysport	Cours d'introduction pour moniteurs·rices J+S	24-25 septembre 2026	Lausanne (PSCH)
Polysport	Formation générale	6-7-8 mai 2026	Delémont (PSJu)
Polysport	Formation générale	9-10-11 septembre 2026	Lausanne (PSCH)
Gymnastique	Formation spécifique	9-10-11 juin 2026	La Chaux-de-Fonds (PSJu)
Gymnastique	Formation spécifique	24-25 et 31 octobre 2026	Lausanne (PSCH)
Gymnastique	Module de perfectionnement : jeux coopératifs	28 mars 2026	Fribourg (PSFR)
Gymnastique	Module de perfectionnement	31 octobre 2026	Villars-sur-Glâne (PSFR)
DomiGym	Module d'approfondissement	20-21 mai 2026	Lausanne (PSCH)
DomiGym	Module de perfectionnement	6 novembre 2026	Delémont (PSJu)
DomiGym et Equilibre-en-marche	Module de perfectionnement	20 mai 2026	Lausanne (PSCH)
Equilibre-en-marche	Module d'approfondissement	22-23 octobre 2026	Lausanne (PSCH)
Entraînement urbain	Module d'approfondissement	27-28 mai 2026	Morges (PSCH)
Entraînement urbain	Module de perfectionnement	27 mai 2026	Morges (PSCH)
Danse du monde	Formation spécifique (bilingue)	29-30 août et 28-29 novembre 2026	Erlinsbach (AG) (PSCH)
Danse du monde	Module de perfectionnement	12 septembre 2026	Lausanne (PSCH)
Danse du monde	Module de perfectionnement	26 septembre 2026	Lausanne (PSCH)

Légende : PSCH Pro Senectute Suisse / PSJu Pro Senectute Jura-Neuchâtel / PSFR Pro Senectute Fribourg

Rappel :

- **Module d'approfondissement :** compléter avec un nouveau domaine (2 jours)
- **Module de perfectionnement :** formation continue après avoir déjà suivi la formation spécifique ou le module d'approfondissement dans ce domaine (1 jour)

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

Formations ESA 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	24-25 septembre 2026	Lausanne (PSCH)
Polysport	Formation générale	21-22-23 avril 2026	Saillon (PSVS)
Vélo	Formation spécifique	1-2-3 juin 2026	Aigle (PSVS)
Vélo	Module de perfectionnement	20 mai 2026	Aigle (PSVS)
Randonnée	Formation spécifique	23-24-25 juin 2026	Ovronnaz (PSVS)
Randonnée	Module de perfectionnement	7 mai 2026	Ovronnaz (PSVS)
Randonnée douce	Module de perfectionnement	8 mai 2026	Ovronnaz (PSVS)
Randonnée T3	Module d'approfondissement	15-16-17 juin 2026	Ovronnaz région
Nordic Walking	Formation spécifique	28-29-30 avril 2026	Chalet-à-Gobet (PSCH)
Nordic Walking	Module de perfectionnement	28 avril 2026	Chalet-à-Gobet (PSCH)
Raquettes	Formation spécifique	3-4-5 février 2026	Morgins (PSVS)
Raquettes	Module de perfectionnement	4 février 2026	Morgins (PSVS)
Randonnée à ski	Formation spécifique	11-12-13 février 2026	Bourg-St-Pierre (PSVS)
Randonnée à ski	Module de perfectionnement	Janvier 2027	En attente
Lecture de carte	Module de perfectionnement	23 septembre 2026	St-Maurice (PSVS)
Swissmobile (Initiation logiciel)	Cours non ESA	7 octobre 2026	Sion (PSVS)
Swissmobile (Approfondissement)	Cours non ESA	11 novembre 2026	Sion (PSVS)
Méthode de réduction des risques 3x3 - radio	Cours non ESA	15 septembre 2026	Sion (PSVS)

Légende : PSCH Pro Senectute Suisse / PSVS Pro Senectute Valais

Rappel :

- **Module d'approfondissement :** compléter avec un nouveau domaine (2 ou 3 jours)
- **Module de perfectionnement :** formation continue après avoir déjà suivi la formation spécifique ou le module d'approfondissement dans ce domaine (1 jour)

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