

# Filière Senior

## BIEN VIEILLIR



### DUREE de la formation

28 heures



### DATES

Du 19 au 22/02/2018



### LIEU

CREPS de Toulouse



### DATE LIMITE d'inscription

19/01/2018



### NOMBRE de participants

15 stagiaires



### COUT de la formation

- > Frais d'inscription : 50 €
- > Frais pédagogiques :
  - Tarif OPCA : 1120 €
  - Tarif autofinancement : 588 €



### CONTACT

**Christine CAMBON**  
06.21.43.13.93

[formationtoulouse@epgvoccitanie.fr](mailto:formationtoulouse@epgvoccitanie.fr)

## ➔ DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation « Bien Vieillir » permet de renforcer les compétences et les connaissances dans le domaine de l'animation de séances de Gymnastique Volontaire pour un public senior actif au sein des associations EPGV.

## ➔ POUR QUI ?

- Titulaire du diplôme « animateur 1<sup>er</sup> degré Seniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE ou JSJO
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

## ➔ PRE-REQUIS

- Etre licencié à la FFEPGV
- Etre titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Etre titulaire de la formation « culture fédérale » (sont exemptés les titulaires d'un diplôme passé avec la FFEPGV)

## ➔ OBJECTIFS

- Concevoir des actions d'animation à destination de nos licenciés vieillissants
- Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants
- Connaître l'environnement du public senior
- S'intégrer dans l'approche écologique du Bien Vieillir
- Conduire des séances de Gymnastique Volontaire Bien Vieillir et des ateliers Bien Vieillir
- S'approprier l'outil de recueil et d'analyse en ligne I-Programme EPGV

**Comité Régional Education Physique et Gymnastique Volontaire Occitanie**

Siège social : 7, rue André Citroën 31130 Balma ☎ 05-34-25-77-90 📧 [siegecoreg@epgvoccitanie.fr](mailto:siegecoreg@epgvoccitanie.fr)

Antenne : Maison Régionale des Sports - 1039 rue Georges Méliès - 34967 Montpellier cedex 2

☎ 04.67.82.16.76 📧 [antennecoreg@epgvoccitanie.fr](mailto:antennecoreg@epgvoccitanie.fr)

## ➔ CONTENUS PEDAGOGIQUES

- La séance EPGV : entrée par les intentions éducatives, intensité, démarche pédagogique, adaptation, individualisation des situations pédagogiques
- La mallette pédagogique
- L'approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'aménagement de l'habitat, le sommeil, les médicaments, l'alimentation, la mémoire
- Conseils et éducation à la santé
- I-\*Programme EPGV : recueillir les données de terrain (questionnaires ; tests) et faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant

## ➔ POINTS FORTS

- L'enrichissement des savoir-faire pour adapter la séance GV à un public de seniors actifs
- Des apports d'outils pédagogiques pour la construction de vos séquences pédagogiques et de votre séance
- Des échanges de pratiques avec des formateurs experts pour la construction de votre projet d'animation
- La valorisation de vos savoir-faire au travers des mises en situations
- Une entrée incontournable pour aller plus loin dans la filière senior

## ➔ POUR ALLER PLUS LOIN

Nous conseillons de suivre, après cette formation, les formations programme Gymmémoire®, programme « L'Equilibre, où en êtes-vous ? »®, ou programme Acti'March®

## ➔ BENEFICE METIER

- Acquérir une expertise fédérale dans l'animation du senior
- Animer des séances de Gymnastique Volontaire Bien Vieillir au sein des associations EPGV
- Optimiser l'animation de séances GV Seniors
- Animer des ateliers Bien Vieillir

## ➔ ENCADREMENT

- Formateurs FFEPGV inscrits sur la liste nationale des habilités « Bien Vieillir »
- Intervenants experts

## ➔ VALIDATION DE LA FORMATION

Avoir suivi le cursus de formation

- **DIPLOME REMIS :**

Attestation fédérale « Bien Vieillir »



## DEROULE & DATES DE LA FORMATION

➔ **Formation – 28h** en centre

Du 19 au 22 février 2018