

 **DURÉE**
42 heures

 **DATES**
du 8 au 10 juillet 2019
+ 1 jour de certification

 **LIEU**
Montpellier

 **NOMBRE DE PARTICIPANTS**
15 stagiaires

 **TARIF SUR DEMANDE**

WWW.FORMATIONEPGV.COM

PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire :
 - du diplôme «Animateur 1^{er} degré Seniors en salle»
 - ou du CQP ALS AGEE
 - ou d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP, STAPS...)
- Être titulaire du PSC1
- Être titulaire de la formation Bien Vieillir

DESCRIPTION DE LA FORMATION

La formation «Bien Vieillir Équilibre» permet d'animer auprès d'un public senior actif ou en début de fragilité, au sein des associations EPGV ou dans les ateliers Bien Vieillir mis en place par les CODEP.

OBJECTIFS

- Acquérir les connaissances liées au vieillissement de la fonction d'équilibration
- Évaluer les potentialités des participants par la mise en place de tests
- Conduire des séances Bien Vieillir et des ateliers du Bien Vieillir à dominante Équilibre
- S'approprier l'outil de recueil et d'analyse en ligne I-Programme EPGV

CONTENUS

- Les aspects socio-démographiques du senior
- Le vieillissement des fonctions musculaire et d'équilibration
- Les facteurs de risques de chute
- La méthodologie du projet pédagogique
- la malette pédagogique
- Les démarches pédagogiques pour la construction des séances Gymnastique Volontaire Équilibre
- Le choix des Activités Physiques et Sportives
- L'utilisation des gestes au quotidien et les stimulations sensorielles
- La construction de cycles pédagogiques
- Les tests d'équilibre
- Les conseils d'hygiène de vie
- I-Programme EPGV

DÉROULÉ DE LA FORMATION

42h
de formation

21h
formation

14h
alternance

7h
retour d'alternance