





 **DURÉE**  
28 heures

 **DATES**  
du 11 au 14 mars 2019

 **LIEU**  
Montpellier

 **NOMBRE DE PARTICIPANTS**  
15 stagiaires

 **TARIF SUR DEMANDE**

[WWW.FORMATIONEPGV.COM](http://WWW.FORMATIONEPGV.COM)

## PRÉ-REQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire :
  - du diplôme «Animateur 1<sup>er</sup> 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

## DESCRIPTION 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 ou en début de fragilité, au sein des associations EPGV ou dans les ateliers Bien Vieillir mis en place par les CODEP.

## 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 Gymnastique Volontaire Bien Vieillir et des ateliers Bien Vieillir
- S'approprier l'outil de recueil et d'analyse en ligne I-Programme EPGV

## CONTENUS

- 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

## DÉROULÉ DE LA FORMATION

28h  
de formation

28h  
formation