

PACK SENIOR : BIEN VIEILLIR + BIEN VIEILLIR EQUILIBRE**Filière Fédérale****DATES**

20 octobre 2023 2h visio
02/03/04 novembre 2023
12/13/14 février 2024
Certif 16 mai 2024 1h visio

**VOLUME HORAIRE**

45H

**LIEU**

Coreg Balma



Vous êtes en situation de Handicap et souhaitez suivre une de nos formations. Faites-nous le savoir, nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS**

de 6 à 15 personnes

**ATTESTATION FEDERALE****TARIFS ET INSCRIPTIONS**

05 34 25 77 90



formation.occitanie@comite-epgv.fr

**DESCRIPTION DE LA FORMATION**

Cette formation permet de développer les connaissances et les compétences pour l'animation auprès de public senior actif ou en début de fragilité.

Mettre en place des séances Bien vieillir et bien vieillir équilibre.

**PUBLIC**

- ✘ Titulaire du diplôme "Animateur 1^{er} degré adulte ou seniors en salle"
- ✘ Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- ✘ Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- ✘ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS - STAPS- ...)

**OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- ✘ Concevoir des actions d'animation à destination du public senior
- ✘ Connaître l'environnement du public senior
- ✘ S'intégrer dans l'approche écologique du bien vieillir
- ✘ Savoir adapter la pratique au regard des capacités du public
- ✘ Conduire des séances Bien Vieillir et Bien vieillir équilibre
- ✘ Evaluer la potentialité des pratiquants par la mise en place de tests
- ✘ Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel et du vieillissement de la fonction d'équilibration

**PRE-REQUIS**

- ✘ Être licencié à la FFEPGV
- ✘ Être titulaire du PSC1 pour les anciens cursus EPFV (animateur 1^{er} degré *adultes-séniors* en salle) et titulaire de la formation « Culture Fédérale »
- ✘ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ✘ Avoir des expériences dans le domaine du public senior

**CONTENUS DE LA FORMATION**

- ✘ La séance : les 4 piliers de la séance Bien vieillir (renforcement musculaire, souplesse, cardio et équilibre)
- ✘ Approche multi dimensionnel du bien vieillir : L'habitat, le sommeil, les médicaments, l'alimentation et l'équilibre.
- ✘ Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive / le vieillissement de la fonction d'équilibration
- ✘ Conseils en éducation à la santé (gestes du quotidien...)
- ✘ Transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- ✘ Mise en place de tests d'évaluations de la condition physique et de l'équilibre
- ✘ Les aspects sociodémographiques, notion de vieillissement : les différentes typologies de senior (actifs, fragiles, dépendant), niveau d'autonomie fonctionnelle
- ✘ Animation auprès de public senior
- ✘ Données épidémiologiques de la chute
- ✘ Les facteurs de risque de chute chez le senior
- ✘ Mise en place et évaluation de programmes prévention des chutes
- ✘ Les différents acteurs territoriaux du Bien Vieillir/Les différents plans nationaux (Loi santé, PNNS,)

**DURÉE ET DEROULE DE LA FORMATION**

45 h
de
formation

2 h
Positionnement

42 h
formation en
centre

Mise en situation professionnelle en structure – animation de 10 séances à dominante équilibre auprès d'un public senior

1 h
Certification en
distanciel

ENCADREMENT

Directrice de formation FFEPGV KERHERVE Cécile

Coordinatrice du BPJEPS Activités Pour Tous
Experte du public Sénior et des Activités Physiques Adaptées

MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences

MODALITE DE CERTIFICATION

POUR Y ACCEDER :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Avoir animé un minimum de 10 séances à dominante équilibre auprès d'un public senior

EPREUVES D'ÉVALUATION :

- Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles
 - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM
- Pour chaque module Bien Vieillir + Bien Vieillir Equilibre

DIPLÔME REMIS

Certification fédérale

« Bien Vieillir »

et

« Bien Vieillir Équilibre »

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- ✖ Positionnement
- ✖ Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- ✖ Mise en situation de vieillissement (problème de vue, d'audition, empêchements articulaires...) par l'utilisation du kit simulateur de vieillissement
- ✖ Animations pédagogiques auprès d'un public réel
- ✖ Alternance apports théoriques et pratiques

LES OUTILS DE FORMATION

- ✖ Diaporamas contenus théoriques Bien Vieillir et Equilibre
- ✖ Mallettes pédagogiques Bien Vieillir + Equilibre (160 fiches pratiques)
- ✖ Tests de condition physique "Pass Sport Santé Senior" (guide pédagogique) + Tests d'équilibre
- ✖ Fiches séquences d'animation RM, Souplesse, HM, CM, Cardio
- ✖ Kit simulation de vieillissement
- ✖ Livret d'accompagnement de la Web série (inter-régimes) et tous les documents liés au Bien Vieillir (www.pourbienvieillir.fr et www.mangerbouger.fr)
- ✖ Les supports de communication internes et externes du Bien Vieillir équilibre.(vidéos, flyers, ...)

FRAIS DE FORMATION

Frais pédagogiques :

Tarif sans prise en charge : 945.00 €

Tarif avec prise en charge : 1800.00 €

Frais d'inscription offerts

Frais annexes (hébergement, restauration, déplacement, ...) : à la charge du stagiaire ou du financeur suivant situation.



POINTS FORT DE LA FORMATION

Une formation complémentaire afin d'enrichir ses compétences d'animateur

- ✖ Un contenu adapté pour répondre aux demandes des pratiquants
- ✖ Des outils clefs en main
- ✖ Approfondissement des connaissances et des savoir-faire dans le domaine de la prévention des chutes
- ✖ Observation de séances et mis en situation d'animation sur un public réel
- ✖ Echanges et analyses d'expériences
- ✖ Accompagnement formatif avec apports de méthodes et d'outils

POUR ALLER PLUS LOIN

nous vous conseillons de suivre les formations Programme Gymmémoire®/Marche Nordique Sport Santé ® /Marche Active Sport Santé ®

