

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière Senior

BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE



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



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors 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)



PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Avoir la certification fédérale Bien Vieillir



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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 DE LA FORMATION

- 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 mallette 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



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Diaporamas contenus théoriques
- Recueil de situations pédagogiques
- Alternance apports théoriques et pratiques
- Réinvestissement des stagiaires en passages pédagogiques
- Bibliographie et médiathèque
- Clé USB de tous les contenus.



OUTILS

- Diaporama contenus théoriques équilibre
- Mallette pédagogique Equilibre – 40 fiches pratiques
- Tests d'équilibre (11 tests références)



BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



POINTS FORTS

- Approfondissement des connaissances et des savoir-faire dans le domaine de la prévention des chutes
- Observation de séances et mise en situation d'animation sur public réel
- Echanges et analyses d'expériences
- Accompagnement formatif avec apport de méthodes et d'outils



POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre d'autres formations issues de l'univers SENIOR ou bien de vous spécialiser en consultant notre offre de formation



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Quizz, Questionnaire, Mise en situation pratique
- Animation de séquences



MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
- Avoir animé un minimum de 10 séances auprès d'un Public senior ou dans le cadre d'un atelier Équilibre
- **Evaluation :**
- Présentation d'une étude de cas / Analyse de Situations professionnelles
- QCM



DIPLÔME REMIS

- Certification fédérale



FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Valérie PINET
- Formateur : Jérémy JOURJON



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site www.formationepgv.com

Mail : formation.occitanie@comite-epgv.fr

Téléphone : 05 34 25 77 90



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 28 h

- 21 h : Positionnement et formation en centre
- Mise en situation professionnelles : Animation de 10 séances auprès d'un public sénior
- 7h : Retour et certification en centre



FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
 - 1120,00 € avec prise en charge
 - 588.00 € sans prise en charge
- Frais d'inscription : 40.00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) : À la Charge du stagiaire ou du financeur



DATES & LIEUX

Rodez (12)

- 22/23/24 mars 2025 + 14 juin 2025



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ?
Consultez-nous: nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

