

CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière Senior

BIEN VIEILLIR



La formation « Bien Vieillir » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances au sein des clubs EPGV et dans l'animation d'ateliers du Bien Vieillir en lien avec les partenaires territoriaux.



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



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître l'environnement fédéral et les politiques publiques du vieillissement
- S'intégrer dans l'approche systémique du Bien Vieillir
- Acquérir des connaissances sur le vieillissement usuel des grandes fonctions
- Concevoir, animer et évaluer des séances "Bien Vieillir" et/ou des ateliers de prévention du Bien Vieillir
- Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants
- Faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant
- Assurer la sécurité des pratiquants



CONTENUS DE LA FORMATION

- Les partenariats territoriaux : lien Intér-régimes, conférence des financeurs, mutuelles ...
- Approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'alimentation, les bienfaits de l'APS, l'éducation à la santé
- Les aspects sociodémographiques, notion de vieillissement : les différentes typologies de senior (actifs, fragiles, dépendant), niveau d'autonomie fonctionnelle
- Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive
- Les motivations et l'environnement socio-économique
- Démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir ou d'ateliers du Bien Vieillir (tests, conception, mise en situation, progression, évaluation)
- Construction de cycles pédagogiques - Individualisation des situations pédagogiques
- Programmation au vu des recommandations d'activités physiques pour les seniors, des capacités des pratiquants et de leur état de santé - Entrée par les piliers de l'autonomie (Cardio, RM, Souplesse, HM), Intensité, diversité et lien social
- Le choix des Activités Physiques et Sportives supports, traitement didactique
- Transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- Approche de la spécificité du public :
- L'aménagement du milieu
- Aspects sécuritaires : intensité et fréquence de travail, temps de récupération / temps de travail, les charges, les répétitions, précautions, posture, prothèses, appareillages...
- Aspects sécuritaires liés à l'activité





MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

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



OUTILS

- Diaporamas contenus théoriques Bien Vieillir
- Mallette pédagogique Bien Vieillir - 120 fiches pratiques
- Tests de condition physique "Pass Sport Santé Senior" (guide pédagogique)
- Fiches séquences d'animation RM, Souplesse, HM, CM, Cardio
- Kit simulation de vieillissement



BÉNÉFICES MÉTIER

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



POINTS FORTS

- Enrichissement des savoir-faire pour adapter la séance EPGV pour un public en reprise d'activité
- Des apports d'outils pour la construction de votre séance
- Des échanges de pratiques avec des formateurs experts et des professionnels de santé pour la construction de votre projet d'animation
- La valorisation de vos savoir-faire au travers des mises en situation sur public réel



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
- Quiz - Questionnaire



MODALITÉS DE CERTIFICATION

- Pour y accéder :
- Avoir animé un minimum de 10 séances auprès d'un public senior
- Epreuves d'Evaluation :
- Présentation d'une étude de cas /
- Analyse de situations professionnelles
- Epreuve de connaissance sous forme d'un 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 professionnelle : 10 séances
- 7 h : 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)

- 16/17/18 novembre 2024 et 15 février 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.

