

PROGRAMME GYMMÉMOIRE®

FILIÈRE FÉDÉRALE

La formation au Programme Gymmémoire® permet d'acquérir les méthodes, les outils nécessaires à l'encadrement du Programme Gymmémoire® et à l'animation de séances d'EPGV à dominante mémoire (ateliers Corps et Mémoire).



TAUX DE RÉUSSITE
100 %



NOTE DE SATISFACTION
X / 4



CARDIO
●●○○○



ÉQUILIBRE
●●○○○



SOUPLESSE
●●○○○



RENFORCEMENT MUSCULAIRE
●●○○○



À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré senior 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, STAPS, etc.)



OBJECTIFS

- S'intégrer dans l'approche écologique du Bien Vieillir liée à la mémoire
- Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction mnésique
- S'approprier et maîtriser les programmes fédéraux Gymmémoire®
- Concevoir, animer et évaluer un programme Gymmémoire® et/ou des séances EPGV mémoire
- Assurer la sécurité des pratiquants.



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Animations pédagogiques auprès d'un public senior
- Utilisation des supports de communication du Bien Vieillir liés à la mémoire (outils internes et externes)
- Connaissance des applications d'évaluation en vigueur sur les territoires.



OUTILS

- Diaporamas contenus théoriques mémoire
- Mallette pédagogique Gymmémoire® - 40 fiches pratiques
- Tests mémoire (4 tests référence)
- Fiches séquences d'animation Mémoire
- Livret d'accompagnement de la Web série (inter-régimes) et tous les documents liés au Bien Vieillir (www.pourbienvieillir.fr et www.mangerbouger.fr)
- Supports de communication internes et externes du Bien Vieillir Mémoire (vidéos, flyers...)
- Applications d'évaluation et de suivi, questionnaires et tests (ex : I-Programmes EPGV).



LES PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire de la certification « Bien Vieillir »
- Avoir une expérience d'animation du public senior d'au moins 2 ans souhaitée.



CONTENUS

- Les partenaires locaux et la dynamique de prévention territoriale
- L'approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : le sommeil, l'activité cérébrale, les médicaments
- Le vieillissement de la fonction mnésique : Les différents types de mémoire, la plainte mnésique, l'oubli
- La justification du concept Gymmémoire® : de la recherche au programme
- Les contenus technico-pédagogiques des situations de stimulation : le réentraînement des mécanismes de mémorisation, l'attention, la vigilance, le rappel
- L'élaboration d'un programme d'entraînement : conception et conduite de séances / évaluation d'une séance / tests
- Les transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- Les tests mémoire : les protocoles des tests, procédure de mise en oeuvre, évaluation
- La prise en compte du protocole mémoire en lien avec les partenaires
- Les tests de la fonction mnésique (externes, scientifiques...) et les tests Gymmémoire®
- L'aménagement du milieu : solliciter l'attention et la concentration des participants
- Les aspects sécuritaires : précautions à prendre lors des passages au sol, les franchissements d'obstacles, les postures et les points de charge sur certaines postures, les prothèses, les appareillages...
- Les aspects sécuritaires liés à l'activité.



MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
 - Quiz / Questionnaires
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences.

PROGRAMME GYMMÉMOIRE®

FILIÈRE FÉDÉRALE



POINTS FORTS

- Approfondissement des connaissances et des savoir faire pour entretenir les capacités de mémorisation
- Observation de séances et encadrement de séances mémoire ou d'un programme Gymmémorie®
- Échanges et analyses d'expériences
- Un accompagnement formatif avec apports de méthodes et d'outils.



MODALITÉ DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir animé un minimum de 10 séances à dominante mémoire auprès d'un public senior ou dans le cadre d'un programme Gymmémorie®.

Épreuves d'évaluation :

- Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles
- Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM.



BÉNÉFICES MÉTIER

- Acquérir une expertise fédérale Mémoire dans l'animation senior
- Conduire des séances à dominante mémoire auprès de nos licenciés EPGV
- Savoir animer des programmes Gymmémorie® pour nos partenaires de prévention santé.



DIPLÔME REMIS

- Certificat fédéral « Programme Gymmémorie® »



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :

- Bien Vieillir - Équilibre®
- Marche Nordique Sport-Santé®



DATES

Mercredi 25, jeudi 26 et vendredi 27 février 2026 + Vendredi 19 juin 2026



LOCALISATION

À Balma (31)



DURÉE : 28H

- Formation en centre : 21 h
- Mise en situation professionnelle en structure : Animation de 10 séances auprès d'un public senior
- Retour et Certification en centre : 7 h

INTERVENANT.E.S



Sylvie MONTÉGUT

Formatrice et intervenante public senior



Marie JOLIVET

Conseillère de formation et référente Sport-Santé et Sport Sur Ordonnance



Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

896.00€ AVEC PRISE EN CHARGE
588.00€ SANS PRISE EN CHARGE

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR

FRAIS D'INSCRIPTION :

40.00 €
(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone

05.34.25.77.90



Email

formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet

www.formationepgv.com

