

# BIEN VIEILLIR

## FILIÈRE FÉDÉRALE

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.

 TAUX DE RÉUSSITE  
**100 %**

 NOTE DE SATISFACTION  
**3 / 4**

\*Saison 2024-2025

 **CARDIO**  
●●○○○

 **ÉQUILIBRE**  
●●○○○

 **SOUPLESSE**  
●●○○○

 **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**  
●●○○○



### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes 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

- 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.



### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Mise en situation de vieillissement (problèmes 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 simulateur de vieillissement
- Livret « ma séance GV à la maison »
- Livret d'accompagnement de la Web série (inter-régimes) et tous les documents liés au Bien Vieillir ([www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr) et [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr))
- Supports de communication du Bien Vieillir interne et externe (vidéos, flyers, ...)
- Outil Web Report (inter-régimes)
- I-Programmes EPGV : questionnaires et tests.



### 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)



### CONTENUS

- Les partenariats territoriaux : lien Inter-régimes, conférence des financeurs, mutuelles ...
- Approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'alimentation, les bienfaits de l'APS, l'éducation à la santé
- Les aspects socio-démographiques, 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



### 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.

# BIEN VIEILLIR

FILIÈRE FÉDÉRALE



## 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



## MODALITÉ DE CERTIFICATION

### Pour y accéder :

- Avoir animé un minimum de 10 séances auprès d'un public senior.

### Épreuves d'évaluation :

- Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles
- Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
- Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM.



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Les compétences indispensables dans l'animation du public Senior
- Le lien avec nos partenaires de prévention santé
- L'optimisation d'animation de séances pour un public avançant en âge
- L'assurance de l'aspect sécuritaire de la prise en charge d'un public senior.



## DIPLÔME REMIS

- Certificat fédéral « Bien Vieillir ».



## POUR ALLER PLUS LOIN

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

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



## DATES

Du mercredi 22 au vendredi 24 octobre 2025  
+ Mardi 24 février 2026



## LOCALISATION

À Toulouse (31)



## DURÉE : 28H

- Positionnement et 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 :

### FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

### FRAIS D'INSCRIPTION :

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

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE  
OU DU FINANCEUR**

**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

