

FORMATION SÉNIOR BIEN VIEILLIR EQUILIBRE

FILIÈRE FÉDÉRALE



La formation « Bien Vieillir EQUILIBRE » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances équilibre au sein des clubs et dans l'animation d'ateliers de prévention des chutes avec les partenaires territoriaux.



TAUX DE RÉUSSITE*
100 %



NOTE DE SATISFACTION*
9,5 / 10

*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 :

Formation E-Learning (capsules) :

- Connaître les caractéristiques du public senior
- Connaître le contexte et l'environnement d'intervention
- Acquérir des connaissances sur le vieillissement usuel des grandes fonctions
- Connaître et diffuser les messages de prévention santé

Formation en centre :

- Connaître et démontrer les gestes techniques et les modalités d'apprentissage des activités physiques supports permettant un travail d'équilibration et de renforcement musculaire pour un public senior
- Concevoir, animer et évaluer des séances équilibre et/ou des ateliers de prévention des chutes dans le cadre du Bien Vieillir
- Assurer la sécurité des pratiquants avançant en âge
- Assurer la promotion et le développement durable de l'activité pour le public senior

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

- Alternance apports théoriques et pratiques
- Travail individuel et par groupe - Mise en situation pédagogique
- Mise en situation de vieillissement (problème de vue, d'audition, surpoids, de mobilité articulaire...)
- A minima, une animation pédagogique auprès d'un public réel
- Mise en place des tests Equilibre et de RM
- Utilisation des supports de communication de prévention des chutes interne et externe

OUTILS :

- Espace apprenant Digiforma (ressources des capsules e-learning)
- Mallette pédagogique Equilibre : 40 fiches pédagogiques Equilibre
- Tests de condition physique "Pass Sport Santé Senior" (2026)
- 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 et www.mangerbouger.fr) -
- Les supports de communication du Bien Vieillir interne et externe

POINTS FORT :

- Enrichissement des savoir-faire pour se spécialiser dans l'animation d'une séance équilibre ou un atelier de prévention des chutes 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
- La valorisation de savoir-faire au travers de mises en situation

LES PRÉ-REQUIS :

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture Fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

CONTENUS :

- Définition du vieillissement, l'environnement du grand âge
- Les politiques publiques et les dispositifs de prévention
- L'environnement fédéral
- Le vieillissement des grandes fonctions
- Approche préventive multidimensionnelle du Bien Vieillir
- Les mécanismes entrant dans l'équilibration
- Rappel sur le vieillissement des fonctions d'équilibration, du vieillissement sensoriel et du système nerveux, de la fonction musculaire – Lien théorie / pratique
- APS supports et logique interne, déterminants et traitement didactique. Adaptation des modalités de travail pour un public senior, lien social
- Démarches pédagogiques pour la construction de séances équilibre ou d'atelier de prévention des chutes
- Programmation de la séance selon les recommandations de la HAS, des capacités des pratiquants et de leur état de santé, et le pack sport santé
- Construction de cycles pédagogiques ou d'atelier prévention des chutes
- Les tests d'évaluation de l'équilibre
- Approche sécuritaire lié au public, à l'aménagement du milieu, à la conduite de l'activité, aux appareillages ...
- Transferts des situations pédagogiques vécues dans la vie quotidienne
- Promotion et communication sur les activités. Les outils de communication équilibre (flyers, clips promotionnels, pass sport santé senior)
- Les projets locaux de développement sur la prévention des chutes

MODALITÉ DE VALIDATION :

- Feuilles de présence
- Attestation de réalisation
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Validation des Quiz (si 1ère option)
- Mise en situation professionnelle en structure d'accueil (6 séances)
- Etude de cas

FORMATION SÉNIOR BIEN VIEILLIR EQUILIBRE

FILIÈRE FÉDÉRALE



MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

- Avoir animé un minimum de 6 séances multiactivités Bien Vieillir auprès d'un public senior dans une structure d'accueil
- Présentation du compte rendu d'activités (présentation des 6 séances + bilan d'activités)

Epreuves d'évaluation :

- Présentation d'une étude de cas, liée à l'analyse d'une situation professionnelle

BÉNÉFICES MÉTIER :

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

DIPLÔME REMIS :

- Certificat fédéral « Bien Vieillir Equilibre ».

POUR ALLER PLUS LOIN :

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :

- Bien Vieillir équilibre
- Programme Gymmemoire®
- Programme Et Vie Danse.
- Marche Nordique Sport Santé® / Marche Active Sport Santé®

INTERVENANT.E.S



Emmanuelle COMPAGNON

Directrice de formation



Marie JOLIVET

Conseillère de formation filière Activité



DATES

Formation en présentiel : 17/18/19 février 2027

Mise en situation professionnelle : Animation de 6 séances équilibre auprès d'un public senior en club

Certification en visio : 27 avril 2027



LOCALISATION

Présentiel : Bressols (82)



DURÉE : 30,5 HEURES

- E-learning (pré-requis) : 10h
- Positionnement et formation en présentiel : 20h
- Classe virtuelle et certification : 30 minutes



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

976,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

640,50 €

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

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

FRAIS D'INSCRIPTION :

40,00 €

(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)



**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.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone
[05.34.25.77.90](tel:05.34.25.77.90)



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com