

FORMATION SÉNIOR 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*
9,1/10

*Saison 2025/2026



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 aux pratiquants
- **Formation en centre :**
 - Connaître et démontrer les gestes techniques et les modalités d'apprentissage des activités liées à l'entretien de la condition physique (cardio, RM, souplesse) pour un public senior
 - Concevoir, animer et évaluer des séances multiactivités "Bien Vieillir" et/ou des ateliers de prévention 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, de mobilité articulaire ...)
- A minima, une animation pédagogique auprès d'un public réel
- Mise en place des tests de condition physique (Cardio, RM, souplesse)
- Utilisation des supports de communication du Bien Vieillir interne et externe

OUTILS :

- Espace apprenant digital Digiforma (ressources des capsules e-learning)
- L'application FFEPPGV et EPGV Learning
- Mallette pédagogique Bien vieillir ; 120 fiches pédagogiques
- 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 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 adapter la séance multi-activités Bien Vieillir à un public en reprise d'activité
- Des apports d'outils pour la construction de votre séance multiactivités
- 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

LES PRÉ-REQUIS :

- Être licencié à la FFEPPGV
- 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
- L'entretien de la condition physique général
- Rappel sur le vieillissement des fonctions cardio vasculaire et respiratoire, ostéo-articulaire et musculaire – Lien théorie / pratique
- Les APS supports pour l'entretien de la condition physique : logique interne, déterminants et traitement didactique. Adaptation des modalités de travail pour un public senior, lien social
- Démarches pédagogiques pour la construction de séances multi activités senior (entretien de la condition physique ou techniques douces) ou d'ateliers du Bien Vieillir (protocole local) : tests, conception, mise en situation, progression, évaluation
- Programmation de la séance au regard des recommandations de la HAS, des capacités des pratiquants et de leur état de santé, et le pack sport santé - Entrée par les piliers de l'autonomie (Cardio, RM, Souplesse), modalités de travail (Intensité, exercices, série, répétition, temps de travail ...)
- Construction de cycles pédagogiques ou d'atelier - Individualisation des situations pédagogiques
- Les tests d'évaluation de la condition physique associés : échelle de borg, fréquence cardiaque cible (Tanaka&co), tests condition physique (les fondamentaux du sport santé), ...
- Approche sécuritaire lié au public, à l'aménagement du milieu, à la conduite de l'activité, aux appareillages ...
- Transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- Les outils de prévention et de communication spécifiques de la séance Bien ou atelier Bien Vieillir
- Les projets locaux de développement (séance multi-activités Senior)

MODALITÉ DE VALIDATION :

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation

Evaluation formative :

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

FORMATION SÉNIOR BIEN VIEILLIR

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 :

- 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.

INTERVENANT.E.S



Cécile FARIA-SOARES

Directrice de formation



Marie JOLIVET

Conseillère de formation filière Activité

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

DIPLÔME REMIS :

- Certificat fédéral « Bien Vieillir ».

POUR ALLER PLUS LOIN :

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :

- Toutes les formations de la filière senior : Bien Vieillir équilibre, Programme Gymmemoire®, Programme Et Vie Danse.
- La formation Marche Nordique Sport Santé® ou la formation Marche Active Sport Santé® pour encadrer en extérieur une activité accessible et plébiscitée par nos licenciés avançant en âge



DATES

Formation en présentiel : Le 7, 8 et 9 avril 2027

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

Classe virtuelle : Le 8 juin 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



Email

formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet

www.formationepgv.com