

# FORMATION SÉNIOR ET VIE DANSE

## FILIÈRE FÉDÉRALE



La formation « programme Et Vie Danse » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances d'activités dansées au sein des clubs EPGV et dans l'animation de programme de prévention santé en lien avec les partenaires territoriaux.



TAUX DE RÉUSSITE\*  
X%



NOTE DE SATISFACTION\*  
X/10

*\*Nouvelle formation*



CARDIO  
●●●●●



ÉQUILIBRE  
●●●●●



SOUPLESSE  
●●●●●



RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
●●●●●

### À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adulte ou Seniors 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 – etc.)

### OBJECTIFS :

- 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
- Connaître et démontrer les gestes techniques et les modalités d'apprentissage des activités dansées pour un public senior
- Concevoir, animer et évaluer un cycle de séances "Et Vie Danse" et/ou un programme de prévention Et Vie Danse
- 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 et adaptation à un vieillissement usuel (problème de vue, d'audition, de mobilité articulaire ...)
- A minima, une animation pédagogique auprès d'un public réel
- Mise en place des tests Et Vie Danse
- Utilisation des supports de communication Et Vie Danse en interne et externe

### OUTILS :

- Espace apprenant digital Digiforma (ressources capsules e-learning)
- L'application FFEPGV et EPGV Learning
- Les 24 fiches chorégraphiques et les musiques associées
- Les 24 clips techniques
- Le répertoire des éléments chorégraphiques et de pas
- Tests de condition physique du programme Et Vie Danse
- Le guide de présentation du programme Et Vie Danse
- Kit simulateur de vieillissement
- Livret "ma séance GV à la maison"
- Les supports de communication Et Vie Danse (vidéos, flyers, ...)

### LES PRÉ-REQUIS :

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif

### 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 fondamentaux de la danse
- Les familles d'activités dansées et chorégraphies associées du prog. Et Vie Danse
- Démarches pédagogiques pour la construction de séances ou de programmes Et Vie Danse (méthodes apprentissages, outils, transmission des gestes techniques)
- Programmation de séances selon les 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, Equilibre / Souplesse, HM), intensité, diversité et lien social
- Construction de cycles pédagogiques et Individualisation
- Tests d'évaluation du programme Et Vie Danse
- Rappel sur le vieillissement des fonctions cardio vasculaire et respiratoire, ostéo-articulaire et musculaire - Lien théorie / pratique
- 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 spécifique Et Vie danse
- Les projets locaux de développement Et Vie Danse

### POINTS FORTS :

- Enrichissement des savoir-faire pour orienter la séance EPGV vers une séance d'activités dansées exclusives (45 minutes de séances – Niveau I)
- Des apports d'outils pour la construction de vos chorégraphies
- Un accès à un répertoire de pas et de chorégraphies spécifiques
- Des échanges de pratiques avec des formateurs experts 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 VALIDATION :

- Feuilles de présence
- Attestation de réalisation
- Formulaires 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 ET VIE DANSE

FILIÈRE FÉDÉRALE



## MODALITÉ DE CERTIFICATION :

### Pour y accéder :

- Avoir animé un minimum de 6 séances Et Vie Danse auprès d'un public senior dans une structure d'accueil
- Présentation du compte rendu d'activités (présentation des 6 séances + bilan d'activités)
- Présentation d'une vidéo en situation d'animation d'une séquence Et Vie Danse

### Epreuves d'évaluation :

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

## POUR ALLER PLUS LOIN :

### Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :

- Toutes les formations de la filière senior : Bien Vieillir, Bien Vieillir équilibre, Programme Gymmemoire®.
- 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
- Des formations continues de niveau II et III sur des activités dansées pour monter en compétence en danses et chorégraphies (voir le programme régional de formation)

## INTERVENANT.E.S



**Emmanuelle COMPAGNON**

Directrice de formation

## NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

## DIPLÔME REMIS :

- Certificat fédéral « Formation Programme Et Vie Danse ».

## BÉNÉFICES MÉTIER :

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



### DATES

**Formation en présentiel :** Le 15/16/17 avril 2027

**Certification :** Le 16 juin 2027



### LOCALISATION

**Présentiel :** Mende (48)



### 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 œuvre pour trouver une solution adaptée.**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



**Téléphone**  
**05.34.25.77.90**



**Email**  
**[formation.occitanie@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitanie@comite-epgv.fr)**



**Site internet**  
**[www.formationepgv.com](http://www.formationepgv.com)**