

*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.*

## Public

---

- 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

## Prérequis

---

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

## Accessibilité

---

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée. Contactez le référent handicap Raphaël PEAUROUX au 06 89 01 22 05 ou [raphael.peauroux@comite-epgv.fr](mailto:raphael.peauroux@comite-epgv.fr)

## Objectifs de la formation

---

- Connaitre 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

## Contenus de la formation

---

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

### Moyens techniques et pédagogiques

---

- Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- Alternance apports théoriques et pratiques
- Mise en situation de vieillissement (problème de vue, d'audition, empêchements articulaires...)
- Animations pédagogiques auprès d'un public réel

### Outils de Formation

---

- 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
- I-Programmes EPGV : questionnaires et tests.

### Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

---

- Directeur de Formation FFEPGV : Raphaël PEAUROUX

### Modalité de validation

---

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

### Modalités 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.

### Diplôme remis

---

- Certificat fédéral "Bien Vieillir"



### 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

### Pour aller plus loin

---

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :

- Programme Gymmémoire®
- Bien Vieillir - Équilibre
- Marche Nordique Sport Santé ®
- Marche Active Sport Santé ®
- Maintien de l'autonomie, les fondamentaux

### Durée et déroulé de la formation

---

28h

Formation en centre : 21h

Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de 10 séances auprès d'un public senior (14h)

Retour et Certification en centre : 7h

Un positionnement est effectué par téléphone par la directrice de formation dès confirmation de votre inscription

### Date(s), lieu(x) et volume horaire

---

Module 1 : 29 février au 2 mars 2024 à Dijon

Retour et Certification en centre : 29 juin 2024 à Dijon

### Nombre de participants

---

15 stagiaires

### Dates limites d'inscriptions

---

12 février 2024

### Frais de formation

---

Frais pédagogiques : **1120 euros**

Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : A la charge du stagiaire ou employeur

### Renseignements et inscription

---

Comité Régional EPGV Bourgogne Franche-Comté

14H rue Pierre de Coubertin – 21000 DIJON

Tél : 03 80 43 88 62

[bfc@comite-epgv.fr](mailto:bfc@comite-epgv.fr)

Mise à jour le 07/06/2023

