



ET VIE DANSE UNIVERS SILVER

31h de formation

Lieu : Dijon



CARDIO
○○○○○



ÉQUILIBRE
●●●○○



SOUPLESSE
●●●○○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●●○○



Formation avec alternance entre
mise en situation en structure et
centre de formation

VOLUME HORAIRE 31 heures de formation

Formation en e-learning : **10h**
Formation en centre : **20h30**
Mise en situation professionnelle :
animation de 6 séances de danses
auprès d'un public sénior en club
Certification en visio : **30min** (date à
définir)

CALENDRIER

Formation en e-learning
→ **1 mars au 19 avril 2027**

Formation en centre
→ **21 au 23 avril 2027**

Certification
→ **Juin 2027** (date à définir)

LIEU DE FORMATION

Dijon

TARIF

Frais pédagogiques : **1240€**
Frais d'inscription : **30€**
Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.
Auto-financement : nous-contacter

EFFECTIF MAX

15 stagiaires

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

8 février 2027



DESSCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation « **Et Vie Danse** » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances dansées adaptées aux seniors, en favorisant le maintien de l'autonomie, le bien-être, la stimulation cognitive et le lien social. Elle accompagne les animateurs dans la mise en place d'un programme clé en main alliant activité physique, plaisir, prévention santé et dynamique partenariale au service du bien-vieillir.



PUBLIC

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGE
- Titulaire du CQP Instructeur Fitness mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif
- Animateurs souhaitant développer des compétences dans l'animation d'activités dansées adaptées au public senior
- Professionnels de l'animation sportive intervenant dans des actions de prévention santé et de bien-vieillir



PRÉ-REQUIS

- Être **licencié à la FFSV**
- Être titulaire du **PSC1** (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être à jour de sa **carte professionnelle d'Éducateur Sportif** (transmettre une copie de la carte professionnelle)



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 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



ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directeur de formation : **Raphaël Peauroux**

➤ CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- 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

➤ OUTILS

- Espace apprenant digital Digiforma (ressources capsules e-learning)
- L'application FFSV et SV Learning
- Les 24 fiches choregraphiques 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, ...)

➤ DIPLOME REMIS

Certificat fédéral «Et Vie Danse»

Formation en centre (20H30)

21 au 23 avril 2027

Formation E-Learning (10H)

Connaissances Transversales Senior

➤ MODALITÉS 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

➤ MODALITÉS 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 video 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, la formation :

- Bien vieillir
- Programme Gymmémoire®
- Marche Nordique Sport Santé ®
- Marche Active Sport Santé ®

➤ POINTS FORTS

- Enrichissement des savoir-faire pour orienter la séance SV vers une séance d'activités danses 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 chorégraphiques 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

➤ 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. Contacter le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr

Mise en situation professionnelle

Animation de 6 séances auprès d'un public senior

Certification 30min (date à définir)

Juin 2027 en visio