

BIEN VIEILLIR

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 auprès d'un
public senior**
Certification en visio : **30min** (date à
définir)

CALENDRIER

Regroupement
→ **24 au 26 février 2027**

Certification
→ **30min en visio** (date à définir)

LIEU DE FORMATION

Dijon (21)

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

2 février 2027

► DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation « Bien Vieillir » permet **de renforcer ses connaissances et ses compétences** dans l'animation de séances au sein des clubs Sport Vitalité et dans l'animation d'ateliers du Bien Vieillir en lien avec les partenaires territoriaux.

► PUBLIC

- Titulaire du diplôme "Animateur 1er degré Adultes 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

► 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 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

► 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

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
- 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)

OUTILS DE FORMATION

- Espace apprenant digital Digiforma (ressources des capsules e-learning)
- L'application FFSV et SV Learning
- Mallette pédagogique Bien vieillir; 120 fiches pédagogiques RM, Souplesse, HM, CM, Cardio
- 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 (vidéos, flyers, ...)
- (Pour les COREG Concernés) Outil Web Report (inter régimes)

MODALITÉS DE VALIDATION

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

Évaluation formative :

- Quiz / Questionnaire
- Mises en situation pratique
- Animation de séquences

MODALITÉS 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)

Épreuves 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 :

- Programme Et Vie Danse
- Programme Gymmémoire®
- Bien Vieillir - Équilibre
- Marche Nordique Sport Santé ®
- Marche Active Sport Santé ®

DIPLÔME REMIS

Certificat fédéral «Bien Vieillir»

POINTS FORTS

- 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

ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directeur de formation : **Raphaël Peauroux**

Formation en centre (20H30)

24 au 26 février 2027

Formation E-Learning (10H)

Connaissances Transversales Senior

Mise en situation professionnelle

Animation de 6 séances auprès d'un public senior

Certification 30min (date à définir)

en visio