



# BIEN VIEILLIR

FILIÈRE SENIOR



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



## Volume Horaire

28 heures de formation :

- Formation en centre : **21h**
- Mise en situation professionnelle en structure : **animation de 10 séances auprès d'un public senior : 14h**
- Retour et certification : **7h**



## Calendrier

Formation en centre  
16 au 18 février 2026

Retour alternance et  
certification  
5 juin 2026



## Lieu de formation

Dijon



## Tarif

Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF,  
AGEFICE, FIFPL.

Frais d'inscription : 30€

Auto-financement :  
nous-contacter



## Effectifs max

15 stagiaires



## Date limite d'inscription

2 février 2026

## ➤ 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 EPGV 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 FFEFGV
- 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)
- Être titulaire de la formation « Culture Fédérale »

## ➤ OBJECTIFS

- 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

## ➤ 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



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



#### Volume Horaire

28 heures de formation :

- Formation en centre : **21h**
- Mise en situation professionnelle en structure : **animation de 10 séances auprès d'un public senior : 14h**
- Retour et certification : **7h**



#### Calendrier

Formation en centre  
16 au 18 février 2026

Retour alternance et  
certification  
5 juin 2026



#### Lieu de formation

Dijon



#### Tarif

Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF,  
AGEFICE, FIFPL.

Frais d'inscription : 30€

Auto-financement :  
nous-contacter



#### Effectifs max

15 stagiaires



#### Date limite d'inscription

2 février 2026



Taux de réussite  
et de satisfaction\*

100%

4,5/5

\*Chiffres de la dernière session de formation

## ► 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

- 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)
- 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

## ► ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directeur de formation : **Raphaël Peauroux**

## ► MODALITÉS DE VALIDATION

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

Évaluation formative :

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



#### Lieu de formation

Dijon



#### Effectifs max

15 stagiaires



#### Date limite d'inscription

2 février 2026

Réalisez votre  
inscription  
en ligne



Scanne moi

## ► MODALITÉS DE CERTIFICATION

### Pour y accéder :

- Avoir animé un minimum de 10 séances auprès d'un public senior

### Évaluation formative :

- 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»

## ► POUR ALLER PLUS LOIN

À la suite de cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation :

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

## ► DÉROULÉ DE LA FORMATION

Formation en centre  
(21H)

Mise en situation  
professionnelle

Du 16 au 18 février 2026

Animation de 10 séances  
auprès d'un public senior

Retour alternance et certification  
(7H)

5 juin 2026

## ► FRAIS DE FORMATION

Tarif

**Frais de formation : 1120€**

**Frais d'inscription : 30€**

Financement : OPCO,  
FAF, AGEFICE, FIFPL

**Auto-financement : aide possible, contactez-nous.**

Renseignements et Inscriptions  
03 80 43 88 62 ou 06 75 18 00 64  
bfc@comite-epgv.fr