



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

Du 3 au 5 mars 2025

Retour alternance et certification

28 juin 2025



Lieu de formation

Dijon



Tarif

Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

Frais pédagogiques : 30€

Auto-financement :

nous-contacter



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

17 février 2025

› 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 1^{er} 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 FFEPGV.
- Être titulaire du **PSC1** (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).
- Être à jour de sa **carte professionnelle d'Éducateur Sportif** (fournir une impression datée du site EAPS).
- Être titulaire de la formation « Culture Fédérale »

› OBJECTIFS

- **Connaître** 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

› 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



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

Du 3 au 5 mars 2025

Retour alternance et certification

28 juin 2025



Lieu de formation

Dijon



Tarif

Frais pédagogiques : 1120€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

Frais pédagogiques : 30€

Auto-financement :

nous-contacter



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

17 février 2025



Taux de réussite et de satisfaction*

100%

4,5/5

*Chiffres de la dernière session de formation

> 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 Peuroux**

> MODALITÉS DE VALIDATION

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

Évaluation 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

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»



Lieu de formation

Dijon



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

17 février 2025

Réalisez votre
inscription
en ligne



Scanne moi

➤ MODALITÉS DE VALIDATION

- 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

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 3 au 5 mars 2024	Animation de 10 séances auprès d'un public senior
Retour alternance et certification (7H)	
28 juin 2025	

➤ 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