



## Filière senior

# BIEN VIEILLIR

NOUVEAUTE \*  
**OFFRE SPECIALE  
PACK SENIOR\***  
NOUVEAUTE

\* Offre spéciale Pack Senior Sport Santé = Filière Senior Bien Vieillir + Équilibre ®  
20% de réduction sur les frais pédagogiques pour les animateurs en auto-financement



### Durée :

42 heures de formation  
28 heures en centre  
14 heures d'alternance



### dates :

du 27 au 29/10/2022  
et 02/06/2023



### Lieu de la formation :

CREPS d'Aix-en-Provence (13)



### Effectifs max :

20 stagiaires



### Date limite d'inscription :

30/09/2022



### Tarifs et Financement :

Frais d'inscription	30,00 €
Supports Pédagogiques	31,90 €
Frais Pédagogiques *	1 120 €
Frais de transport et frais annexes à la charge du stagiaire	

\* Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA

### Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1<sup>er</sup> degré 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 (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV - Saison 2022 2023
- être titulaire du PSC 1 (Prévention et Secours Civiques Niveau 1)
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)
- être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)  
> <https://eaps.sports.gouv.fr>

### 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.

### Objectifs de la formation :

- 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.

### Contenus :

- Les partenariats territoriaux : lien inter-régimes, conférences des financeurs, mutuelles ...
- Les approches multidimensionnelles du Bien Vieillir : l'alimentation, les bienfaits de l'APS, l'éducation à la santé
- Les aspects sociodémographiques, notions de vieillissement : les différentes typologies de seniors (actifs, fragiles, dépendants), niveau d'autonomie fonctionnelle
- Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive
- Les motivations et l'environnement socio-économique
- Les démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir ou d'ateliers du Bien Vieillir (tests, conception, mises en situation, progression, évaluation)
- Les constructions de cycles pédagogiques - Individualisation des situations pédagogiques
- La programmation au vu des recommandations d'activité physique 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
- Les transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- L'aménagement du milieu
- Les aspects sécuritaires : intensité et fréquence de travail, temps de récupération / temps de travail, les charges, les répétitions, précautions, postures, prothèses, appareillages...

### 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 (problèmes de vue, d'audition, empêchements articulaires...)
- animations pédagogiques auprès d'un public réel.



**Durée :**

42 heures de formation  
28 heures en centre  
14 heures d'alternance

**dates :**

du 27 au 29/10/2022  
et 02/06/2023

**Lieu de la formation :**

CREPS d'Aix-en-Provence (13)

**Effectifs max :**

20 stagiaires

**Date limite d'inscription :**

30/09/2022

**Tarifs et Financement :**

Frais d'inscription	30,00 €
Supports Pédagogiques	31,90 €
Frais Pédagogiques *	1 120 €
Frais de transport et frais annexes à la charge du stagiaire	

\* Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA

**Restauration et hébergement :**

Externe	OUI
Demi-Pension (déjeuner midi)	NON
Hébergement	NON

**Taux de réussite et de satisfaction :**

N.C	N.C
-----	-----

<sup>(3)</sup> statistiques de la dernière promotion

**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 » ...

**Directeur de Formation, formateurs et/ou intervenants :**

- Directeur de Formation FFEPGV
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Seniors »

**Modalités de validation :**

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Évaluation formative : Quiz / Questionnaires, mises en situation pratique, animations 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 :**

- L'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.

**Bénéfices métier :**

- Les compétences indispensables dans l'animation du public Senior
- Le lien avec nos partenaires de prévention santé
- L'optimisation d'animation de séances pour un public avançant en âge
- L'assurance de l'aspect sécuritaire de la prise en charge d'un public senior.

**Pour aller plus loin :**

- nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations fédérales : Programme Gymmémoire®, Marche Active Sport Santé®

**Déroulé de la formation :****Comment s'inscrire à la formation ?**

- **Positionnement :**  
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)  
Dans la rubrique FORMATION :  
choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :

CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- **Après le positionnement :**  
Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription.

Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- **Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :**

Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne.

En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

**CONTACTEZ-NOUS**

COREG EPGV PACA  
Europarc Sainte-Victoire  
Bâtiment 10  
13590 MEYREUIL

04.42.95.02.11

[paca@comite.epgv.fr](mailto:paca@comite.epgv.fr)

@ [coregepgvpaca.fr](https://www.coregepgvpaca.fr)

