



## Formation continue

# INSTITUT CALAIS-GERMAIN MÉTHODE SENIORS & MOUVEMENT® «MOUVEMENTS COMBINÉS & AVANCÉS »



Blandine Calais Germain



**Durée :**  
14 heures en centre



**dates :**  
10 et 11/02/2023



**Lieu de la formation :**  
Chateau-Arnoux (04)



**Effectifs max :**  
20 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
13/01/2023



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	0,00 €
Supports Pédagogiques	0,00 €
Frais Pédagogiques *	560,00 € +
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 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 champs sportif (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV Saison 2022 2023
- être titulaire du PSC 1 (Premiers Secours Civiques de niveau 1)
- avoir suivi les 3 modules précédents : Marche et Relevés, Épaule et Main, Système Nerveux
- 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 :

- acquérir les notions de base du vieillissement et les transformations du système nerveux au cours de la sénescence (équilibre, mémoire, vitesse de réaction et de réalisation, intégration d'informations nouvelles...)
- acquérir des outils aidant à freiner les effets du vieillissement et à mieux les gérer au quotidien
- apprendre et concevoir des progressions de mouvements et de pratiques avec des objectifs spécifiques offrant de grandes possibilités d'adaptation aux publics seniors.

### Contenus :

- Finalisation du répertoire de la méthode : colonne vertébrale, abdos/périnée, respiration, système cardiovasculaire.
- Pratiques d'enchaînements de mouvements mis en musique : apprentissage des enchaînements courts seul et à deux avec bâton, chaise, mur et ballon. Ces enchaînements mettent en alternance des mouvements de mobilité, de respiration, de force, de coordination, d'équilibre, de stabilité posturale et de récupération.
- Dans les stages précédents et concernant le tronc et les membres supérieurs, la force était abordée comme composante de la mobilité et de la posture. Cette fois-ci le focus sera fait sur la force maximale et le développement musculaire de ces régions.
- Approfondissement des grandes pratiques fonctionnelles
- Analyse du mouvement : analyser les mouvements composant les enchaînements, comprendre leur construction, les effets recherchés et les éléments importants pour la pédagogie.
- Didactique : construction de progression étapes par étapes pour amener un groupe de personnes âgées vers les enchaînements.
- Pédagogie : reprise des enchaînements et de quelques séquences donnés par les stagiaires collectivement, repérage des éléments clés.
- Pratique d'une séance Seniors & Mouvement®
- Théorie du vieillissement : étude du vieillissement des systèmes musculaire et cardiovasculaire, leurs liens avec les besoins de l'être humain et les adaptations possibles par le mouvement.

### Moyens techniques et pédagogiques :

- alternance d'apports de connaissances et de mise en situations pédagogiques
- pratique d'une séance globale Seniors & Mouvement® avec focus système nerveux





**Durée :**  
14 heures en centre



**dates :**  
10 et 11/02/2023



**Lieu de la formation :**  
Chateau-Arnoux (04)



**Effectifs max :**  
20 stagiaires



**Date limite d'inscription :**  
13/01/2023



**Tarifs et Financement :**

Frais d'inscription	0,00 €
Supports Pédagogiques	0,00 €
Frais Pédagogiques *	560,00 € *
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 :**

100 % <sup>(1)</sup>	4,70/ 5,00 <sup>(1)</sup>
----------------------	---------------------------

<sup>(1)</sup> statistiques de la dernière promotion

### Outils de formation :

- fiches pédagogiques illustrant les différentes techniques

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

- formateurs Seniors & Mouvement® de l'Institut Blandine Calais-Germain

### Modalités de validation :

- feuilles de présence
- fiche d'émargements
- évaluation formative : mises en situation pratique, animation de séquences

### Modalités de certification :

- pour y accéder : avoir suivi intégralement la formation
- formation non-certifiante

### Diplôme remis :

- Attestation Calais-Germain® "Seniors & Mouvement® - Mouvements combinés & avancés"

### Points forts :

- approfondir ses connaissances auprès d'un Organisme de Formation reconnu
- optimiser ses connaissances sur le système nerveux et ses fonctions
- enrichir son offre d'animation

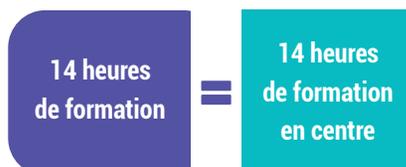
### Bénéfices métiers :

- Renforcer ses connaissances et compétences d'animation chez le public senior.

### Pour aller plus loin :

- nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les autres modules de la méthode "Seniors & Mouvement®" de l'Institut Calais-Germain

### 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 mail 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, le Comité Régional EPGV 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.facebook.com/coregepgvpaca.fr)