



## Formation Continue Régionale

# SENIORS & MOUVEMENT® - MARCHÉ ET RELEVÉS



**Durée :**  
14 heures en centre



**Dates de formation :**  
14 et 15/02/2020



**Lieu de la formation :**  
Aix-en-Provence  
ou Meyreuil (13)



**Effectifs max :**  
25 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
04/02/2020



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	gratuit
Supports pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	gratuit*
Aide COREG à la Formation	OUI
Aide CODEP à la Formation	NON
Hébergement - Restauration	NON

\* Pour les animateurs salariés des associations EPGV à jour de leur adhésion AFDAS

### Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en Salle
- titulaire du CQP ALS option AGEE
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champs sportif (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du module Culture Fédérale (module en e-learning)

### Objectifs de la formation :

- prendre en compte les spécificités des publics seniors pour les membres inférieurs à travers la marche, l'équilibre, les relevés de chaise et la préparation au relevé du sol
- intégrer la méthode Seniors & Mouvement® et proposer des séances avec progression de mouvements, offrant de grandes possibilités d'adaptation aux publics seniors

### Contenus :

- analyse de la marche, du relevé de chaise et du relevé du sol pour en repérer les facteurs pouvant être limitants.
- apprentissage des 3 types de relevés de chaise de la méthode, préparation au relevé du sol, marche et déplacements multidirectionnels,
- rappels théorique sur le vieillissement (vieillesse des systèmes articulaire, musculaire et cardiovasculaire), besoins de l'être humain en lien avec les membres inférieurs, adaptations possibles par le mouvement
- outils d'entraînement de la force et de développement musculaire chez les personnes âgées : le choix des types de contraction, le temps sous tension, la récupération, le choix des mouvements et des angles de travail, les variations d'intensité
- présentation générale des pathologies qui peuvent accompagner le vieillissement des membres inférieurs

### Encadrement :

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

### 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 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.