



# BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE



## Taux de réussite

Pas de session précédemment



## Appréciation des participants

Pas de session précédemment

La formation « Bien Vieillir – Équilibre » permet de renforcer ses connaissances, d'acquérir une expertise dans l'animation de séances EPGV, de prévention des chutes au sein des clubs EPGV, et dans l'animation d'ateliers Équilibre en lien avec les partenaires de prévention santé.



### Dates

Du 07 au 09/04/25  
et le 05/07/2025



### Lieu de formation

CREPS  
Aix-en-Provence  
(13)



### Durée

28h00



### Effectif maximum

20 stagiaires



### Inscription avant

Vendredi  
01/03/25



## Public

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes 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, etc).



## Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV saison 2024-2025.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale ».
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS).
- Être titulaire de la certification « Bien Vieillir ».



## Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



## Moyens techniques et pédagogiques

- Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis.
- Alternance d'apports théoriques et pratiques.
- Approche de la situation de vieillissement (problèmes de vue, d'audition, empêchements articulaires...) par l'utilisation du kit simulateur de vieillissement.
- Animations pédagogiques auprès d'un public senior
- Utilisation des supports de communication du Bien Vieillir équilibre (outils internes et externes).



## Objectifs de la formation

- Connaître les politiques de prévention des chutes du national au local.
- Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction d'équilibration.
- Concevoir, animer et évaluer des séances EPGV Bien Vieillir Équilibre et/ou des ateliers Équilibre.
- Évaluer les potentialités des participants par la mise en place de tests.
- Assurer la sécurité des pratiquants.



## Contenus de la formation

- Les partenaires locaux et la dynamique de prévention territoriale.
- L'approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'aménagement de l'habitat, les médicaments, l'équilibre
- Les épidémiologies de la chute (causes et conséquences).
- Le vieillissement de la fonction d'équilibration.
- Les facteurs de risques de chute.
- Les démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir Équilibre ou d'ateliers équilibre (tests, conception, mise en situation, progression, évaluation)
- Le choix des Activités Physiques et Sportives supports, traitement didactique.
- Les transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne.
- Les tests d'équilibre : les protocoles des tests, procédure de mise en œuvre, évaluation.
- L'aménagement du milieu.
- Les aspects sécuritaires : précautions à prendre lors des passages au sol, les postures, les franchissements d'obstacles, les prothèses, les appareillages...



## Diplôme remis

Certificat fédéral "Bien Vieillir-Équilibre".

## Outils de formation

- Diaporamas contenus théoriques équilibre
- Mallette pédagogique Équilibre - 40 fiches pratiques
- Tests d'équilibre (11 tests référence)
- Fiches séquences d'animation Équilibre
- Kit simulateur de vieillissement
- Les supports de communication internes et externes du Bien Vieillir Équilibre (vidéos, flyers, ...)
- Outils d'évaluation et de suivi

## Modalités de validation

- Feuille de présence
- Fiche d'émargements
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : 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 ou dans le cadre d'un atelier Équilibre.
- **Épreuves d'évaluation :**
  - > Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles
  - > Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM.

## Durée et déroulé de la formation

- Formation en centre : **21h.**
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de 10 séances auprès d'un public sénior : **14h.**
- Retour et certification en centre : **7h.**

## FRAIS DE FORMATION

### Pour les animateurs sportifs salariés EPGV

- Frais d'inscription : 0€
- Supports pédagogiques : 0€
- Frais pédagogiques : 0€ - **Opération collective AFDAS**
- Frais de transport : **Opération collective AFDAS**
- Frais d'hébergement (nuit + petit-déj.) : **Opération collective AFDAS**
- Frais de restauration (midi et soir) : **non** pris en charge par le COREG EPGV PACA

## Comment s'inscrire à cette 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 directement en ligne.

 Je m'inscris

- **Besoin de plus d'informations :** vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, 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 cliquez sur :

 Besoin d'infos

- **Après votre inscription en ligne :** 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.

## Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de Formation FFEPGV
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Seniors » et/ou intervenant expert.

## Bénéfices métiers

- Acquérir une expertise dans l'animation senior dans le domaine de l'équilibre
- Animer des séances de prévention des chutes au sein des clubs
- Optimiser l'animation de séances Bien Vieillir Equilibre au regard du niveau d'autonomie fonctionnelle des pratiquants
- Savoir animer des ateliers Bien Vieillir équilibre en lien avec nos partenaires de prévention santé.

## Points forts

- Approfondissement des connaissances et des savoir-faire dans le domaine de la prévention des chutes
- Observation de séances et mise en situation d'animation sur un public réel
- Échanges et analyses d'expériences
- Accompagnement formatif avec apport de méthodes et d'outils.

## Pour aller plus loin

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation :

- **Bien vieillir - Gym mémoire.**

## FRAIS DE FORMATION

### Pour les animateurs sportifs non salariés EPGV

- Frais d'inscription : 30€
- Supports pédagogiques : 15€
- Frais pédagogiques : 1 120€
- Frais de transport **non** pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) **non** pris en charge par le COREG EPGV PACA.



## Renseignements et Inscriptions

### COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

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

[www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Adresse postale :

8 rue du Grand Logis

13770 VENELLES