



## Filière senior

# BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE



**Durée :**  
28 heures en centre



**dates :**  
du 11 au 13/03/2021  
et 05/06/2021



**Lieu de la formation :**  
CREPS d'Aix-en-Provence (13)



**Effectifs max :**  
20 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
25/02/2021



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports Pédagogiques	14,00 €
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	23,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS

### 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 champs sportif (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du PSC 1 (Premiers Secours Civiques de niveau 1)
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)
- être à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS) > <https://eaps.sports.gouv.fr>
- être titulaire de la certification « Bien Vieillir »

### 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 les politiques de prévention des chutes du national au local
- s'intégrer dans l'approche écologiques du Bien Vieillir liée à l'équilibre
- acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction d'équilibration
- concevoir, animer et évaluer des séances EPGV Bien Vieillir Equilibre et/ou des ateliers équilibre
- évaluer les potentialités des participants par la mise en place de tests
- assurer la sécurité des pratiquants

### Contenus :

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

### Moyens techniques et pédagogiques :

- travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- alternance apports théoriques et pratiques
- approche de la situation de vieillissement (problème 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)

### Outils de formation :

- diaporamas contenus théoriques équilibre
- mallette pédagogique Equilibre - 40 fiches pratiques
- tests d'équilibre (11 tests référence)





**Durée :**  
28 heures en centre



**dates :**  
du 11 au 13/03/2021  
et 05/06/2021



**Lieu de la formation :**  
CREPS d'Aix-en-Provence (13)



**Effectifs max :**  
20 stagiaires



**Date limite d'inscription :**  
25/02/2021



**Tarifs et Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports Pédagogiques	14,00 €
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure
Aide COREG à la Formation	23,00 € / heure à déduire *
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si pas de prise en charge par l'OPCO AFDAS



**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

- mallette pédagogique Equilibre - 40 fiches pratiques
- tests d'équilibre (11 tests référence) • fiches séquences d'animation Equilibre
- kit simulateur de vieillissement

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

- Directeur de formation : Renée JEANNERET
- Formateur : Marilyne LEMOING
- Intervenante de la Mutualité Française : Karine DELRIEUX

### Modalités de validation :

- feuilles de présence
- émargements
- formulaires d'évaluation de la formation
- évaluation formative : questionnaires, mises en situation pratique, animation de séquences

### Modalités de certification :

- pour y accéder :
  - avoir animé un minimum de 10 séances à dominante Equilibre auprès d'un public Senior ou dans le cadre d'un atelier Equilibre - Prévention des Chutes
- épreuves d'évaluation :
  - épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - épreuve de connaissance sous forme d'un QCM

### Diplôme remis :

- certificat fédéral "Bien Vieillir - Équilibre"

### 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
- un accompagnement formatif avec apports de méthodes et d'outils

### 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 devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière

### CONTACTEZ-NOUS

COREG EPGV PACA  
Quartier Belle Aureille  
Micropolis - Bât Isatis  
05000 GAP

06.83.20.94.17

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

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

