



BIEN VIEILLIR ET VIE DANSE



Taux de réussite

Pas de session précédemment



Appréciation des participants

Pas de session précédemment

La formation « programme Et Vie Danse » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances d'activités dansées au sein des clubs EPGV et dans l'animation de programme de prévention santé en lien avec les partenaires territoriaux.



Dates

20/01/27 (CV)
25 au 27/02/27
+ 14/04/27



Lieu de formation

Aix en Provence (13)



Durée

30 h30



Effectif max

20 stagiaires



Inscription avant

18/12/2026



Public

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGE.
- 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 2026-2027.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1) ou PSC (Premiers Secours Citoyen).
- 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.



Objectifs de la formation

Formation E-Learning (capsules) :

- Connaître les caractéristiques du public senior.
- Connaître le contexte et l'environnement d'intervention.
- Acquérir des connaissances sur le vieillissement usuel des grandes fonctions.
- Connaître et diffuser les messages de prévention santé aux pratiquants.

Formation en centre :

- Connaître et démontrer les gestes techniques et les modalités d'apprentissage des activités dansées pour un public senior.
- Concevoir, animer et évaluer un cycle de séances "Et Vie Danse" et/ou un programme de prévention Et Vie Danse.
- Assurer la sécurité des pratiquants avançant en âge.
- Assurer la promotion et le développement durable de l'activité pour le public senior.



Contenus de la formation

- Définition du vieillissement, l'environnement du grand âge.
- Les politiques publiques et les dispositifs de prévention - L'environnement fédéral.
- Le vieillissement des grandes fonctions.
- Approche préventive multidimensionnelle du Bien Vieillir.
- Les fondamentaux de la danse.
- Les familles d'activités dansées et chorégraphies associées du prog. Et Vie Danse.
- Démarches pédagogiques pour la construction de séances ou de programmes Et Vie Danse (méthodes apprentissages, outils, transmission des gestes techniques).
- Programmation de séances selon les recommandations de la HAS, des capacités des pratiquants et de leur état de santé, et le pack sport santé - Entrée par les piliers de l'autonomie (Cardio, Equilibre, Souplesse, HM), intensité, diversité et lien social.
- Construction de cycles pédagogiques et Individualisation.
- Tests d'évaluation du programme Et Vie Danse.
- Rappel sur le vieillissement des fonctions cardio vasculaire et respiratoire, ostéo-articulaire et musculaire - Lien théorie / pratique.
- Approche sécuritaire lié au public, à l'aménagement du milieu, à la conduite de l'activité, aux appareillages ...
- Transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne.
- Les outils de prévention et de communication spécifique Et Vie danse.
- Les projets locaux de développement Et Vie Danse.



Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance apports théoriques et pratiques
- Travail individuel et par groupe - Mise en situation pédagogique
- Mise en situation et adaptation à un vieillissement usuel (problème de vue, d'audition, de mobilité articulaire ...)
- A minima, une animation pédagogique auprès d'un public réel
- Mise en place des tests Et Vie Danse
- Utilisation des supports de communication Et Vie Danse en interne et externe.



Outils de formation

- Espace apprenant digital Digiforma (ressources capsules e-learning)
- L'application FFEPGV et EPGV Learning
- Les 24 fiches chorégraphiques et les musiques associées
- Les 24 clips techniques
- Le répertoire des éléments chorégraphiques et de pas
- Tests de condition physique du programme Et Vie Danse
- Le guide de présentation du programme Et Vie Danse
- Kit simulateur de vieillissement
- Livret "ma séance GV à la maison"
- Les supports de communication Et Vie Danse (vidéos, flyers, ...)



Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Attestation de réalisation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Validation des Quiz (si 1^{ère} option)
- Mise en situation professionnelle en structure d'accueil (6 séances)
- Etude de cas



Modalités de certification

- Pour y accéder :**
 - Avoir animé un minimum de 6 séances Et Vie Danse auprès d'un public senior dans une structure d'accueil.
 - Présentation du compte rendu d'activités (présentation des 6 séances + bilan d'activités).
 - Présentation d'une vidéo en situation d'animation d'une séquence Et Vie Danse.
- Epreuves d'évaluation :**
 - Présentation d'une étude de cas, liée à l'analyse d'une situation professionnelle.



Durée et déroulé de la formation

- Formation en E-Learning (capsules) : **10 heures**
- Formation en centre : **20 heures**
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de 6 séances de danses auprès d'un public senior en club
- Une certification à distance (Visio) : **30 minutes**



FRAIS DE FORMATION

Pour les animateurs sportifs salariés EPGV

- Frais d'inscription : **30€**
- Supports pédagogiques : **15€**
- 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



Diplôme remis

Certificat fédéral "**Bien Vieillir-Et vie danse**".



Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de formation : **CTR EPGV PACA**
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Seniors » et/ou intervenant expert.



Bénéfices métiers

- Acquérir une expertise fédérale dans l'animation senior.
- Conduire des séances à dominante danse auprès de nos licenciés EPGV.
- Savoir animer des séquences de danse dans une démarche prévention santé.



Points forts

- Enrichissement des savoir-faire pour orienter la séance EPGV vers une séance d'activités danses exclusives (45 minutes de séances – Niveau I)
- Des apports d'outils pour la construction de vos chorégraphies
- Un accès à un répertoire de pas et de chorégraphiques spécifiques
- Des échanges de pratiques avec des formateurs experts pour la construction de votre projet d'animation
- La valorisation de vos savoir-faire au travers des mises en situation sur public réel



Pour aller plus loin

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

- les formations de la filière sénior : Bien vieillir, bien vieillir équilibre, Gym mémoire.**
- La marche Nordique Sport Santé**



FRAIS DE FORMATION

Pour les animateurs sportifs non salariés EPGV

- Frais d'inscription : **30€**
- Supports pédagogiques : **15€**
- Frais pédagogiques : **896€**
- 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.



Comment s'inscrire à cette formation

- Positionnement :** En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : 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, 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.



Renseignements et Inscriptions

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

paca@comite-epgv.fr

www.coregepgvpaca.fr

Adresse postale :

8 rue du Grand Logis

13770 VENELLES