

DANSE ET SÉNIOR



Formation non
certificative



Appréciation des participants
Pas de session précédemment

La formation "Danse et sénior" vise à vous permettre de découvrir et d'adapter des formes de danse accessibles, ludiques et sécurisées pour un public sénior. Elle s'inscrit dans une démarche Sport Santé favorisant le plaisir du mouvement, la mémoire, la coordination et le lien social. Elle permettra aussi de diversifier vos cours et de les rendre ludiques.



Dates

14/11/26



Lieu de
formation

Lieu à définir
(13/84)



Durée

7 h00



Effectif max

20 stagiaires



Inscription avant

09/10/26



Public

- Titulaire du diplôme fédéral animateur 1er 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 champ sportif (BP, STAPS)



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'Educateur 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 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 fournis.
- Alternance apports théoriques et pratiques.



Objectifs de la formation

- Connaître les spécificités du public senior dans la pratique des activités dansées.
- Être capable d'adapter une activité de danse en fonction des capacités et besoins des pratiquants.
- Savoir proposer des formes de danse simples, sécurisées et accessibles dans une démarche Sport Santé.
- Développer des compétences d'animation favorisant le plaisir, la convivialité et le lien social.
- Être capable de construire et animer une séquence de danse senior adaptée à un groupe pour travailler les 4 piliers du sport santé.
- Acquérir les notions de recommandations du pack sport-santé (les piliers cardio, renfo, équilibre, souplesse).



Contenus de la formation

- Apports sur les caractéristiques du public sénior et les principes d'adaptation (sécurité, intensité, mobilité).
- Découverte de danses accessibles (danses en ligne, pas simples, rythmiques adaptées) et utilisation de matériel.
- Travail sur le rythme, la coordination et la mémorisation des enchaînements.
- Construction progressive de séquences dansées adaptées.
- Techniques d'animation de groupe favorisant l'engagement et la dynamique collective.
- Mises en situation pratiques d'animation de séquences de danse sénior.



Outils de formation

- Support de formation.



Modalités de validation

- Feuille de présence.
- Fiche d'émargement.



Modalités de certification

- Avoir suivi l'intégralité de la formation.
- Formation non certifiante.



Diplôme remis

- Attestation de formation "**Formation Continue Danse et sénior**".



Points forts

- Optimiser ses compétences.
- Enrichir son offre d'animation.
- Adapter ses propositions pédagogiques pour le public sénior.



Directeur de formation formateurs et/ ou intervenants

- Directeur de Formation : CTR EPGV PACA
- Intervenant expert de l'activité



Durée et déroulé de la formation : 7 h

- Formation en centre : **7 heures**



Bénéfices métiers

- Renforcer et enrichir ses compétences d'animation (technique, démarche pédagogique).



Pour aller plus loin ...

- Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations :
 - **Et Vie Danse (NOUVEAUTE FEDERALE)**
 - **Animateur sport santé 2.0**



FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : **10€**
- Supports pédagogiques : **0€**
- Frais pédagogiques : **224€**
- 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

- S'inscrire : 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](#)

- Le positionnement : Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier : Ses motivations, ses besoins et attentes, ses expériences professionnelles et le projet professionnel, es connaissances initiales dans le domaine de la formation d'adultes, l'objectif du positionnement est de répondre au mieux aux besoins du stagiaire en adaptant le parcours de formation.
- 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.



Infos et renseignements

COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

paca@comite-epgv.fr

www.coregepgvpaca.fr

8 Rue du Grand Logis

13 770 VENELLES