Bien Vieillir

19 au 21 octobre 2022, 4 mars 2023
Noyon (60)

La formation « Bien Vieillir » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances au sein des clubs EPGV et dans l'animation d'ateliers du Bien Vieillir en lien avec les partenaires territoriaux.

Satisfaction : 9,5/10
100% de réussite

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.).

PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS).

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître l'environnement fédéral et les politiques publiques du vieillissement
- S'intégrer dans l'approche systémique du Bien Vieillir
- Acquérir des connaissances sur le vieillissement usuel des grandes fonctions
- Concevoir, animer et évaluer des séances « Bien Vieillir » et/ou des ateliers de prévention du Bien Vieillir
- Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants
- Faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant
- Assurer la sécurité des pratiquants.

CONTENUS DE LA FORMATION

- Les partenariats territoriaux : lien inter-régimes, conférence des financeurs, mutuelles ...
- Les approches multidimensionnelles du Bien Vieillir : l'alimentation, les bienfaits de l'APS, l'éducation à la santé
- Les aspects sociodémographiques, notions de vieillissement : les différentes typologies de seniors (actifs, fragiles, dépendants), niveau d'autonomie fonctionnelle
- Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive
- Les motivations et l'environnement socio-économique
- Les démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir ou d'ateliers du Bien Vieillir (tests, conception, mises en situation, progression, évaluation)
- Les constructions de cycles pédagogiques - Individualisation des situations pédagogiques
- La programmation au vu des recommandations d'activité physique pour les seniors, des capacités des pratiquants et de leur état de santé - Entrée par les piliers de l'autonomie (cardio, RM, souplesse, HM), intensité, diversité et lien social
- Le choix des Activités Physiques et Sportives : supports, traitement didactique
- Les transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- Les approches de la spécificité du public
- L'aménagement du milieu
- Les aspects sécuritaires : intensité et fréquence de travail, temps de récupération / temps de travail, les charges, les répétitions, précautions, postures, prothèses, appareillages...
- Les aspects sécuritaires liés à l'activité.

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Mise en situation de vieillissement (problèmes de vue, d'audition, empêchements articulaires...)
- Animations pédagogiques auprès d'un public réel.

OUTILS DE FORMATION

- Diaporamas contenus théoriques Bien Vieillir
- Mallette pédagogique Bien Vieillir - 120 fiches pratiques
- Tests de condition physique « Pass'Sport Santé Senior » (guide pédagogique)

- Fiches séquences d'animation RM, Souplesse, HM, CM, Cardio
- Kit simulateur de vieillissement
- Livret « ma séance GV à la maison »
- Livret d'accompagnement de la Web série (inter-régimes) et tous les documents liés au Bien Vieillir (www.pourbienvieillir.fr et www.mangerbouger.fr)
- Supports de communication du Bien Vieillir interne et externe (vidéos, flyers, ...)
- Outil Web Report (inter-régimes)
- I-Programmes EPGV : questionnaires et tests.

DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Seniors »
- Intervenant expert.

MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
  - Quiz / 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.
- **Épreuves d'évaluation :**
  - Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles
  - Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM.

DIPLÔME REMIS

- Certificat fédéral « Bien Vieillir ».

BÉNÉFICES MÉTIER

- Les compétences indispensables dans l'animation du public Senior
- Le lien avec nos partenaires de prévention santé
- L'optimisation d'animation de séances pour un public avançant en âge
- L'assurance de l'aspect sécuritaire de la prise en charge d'un public senior.

POINTS FORTS

- L'enrichissement des savoir-faire pour adapter la séance EPGV pour un public en reprise d'activité
- Des apports d'outils pour la construction de votre séance
- Des échanges de pratiques avec des formateurs experts et des professionnels de santé pour la construction de votre projet d'animation
- La valorisation de vos savoir-faire au travers des mises en situation sur public réel.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

› Coût pédagogique : 1 092 €
› Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Hauts-de-France
519A Avenue de Dunkerque, 59160 LOMME (LILLE) Tél. 03 20 88 27 30
Mail : hautsdefrance@comite-epgv.fr

Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ? Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 42 h

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

POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :

- **Programme Gymmémoire®**
- **Bien Vieillir - Équilibre**
- **Marche Nordique Sport Santé®**
- **Marche Active Sport Santé®**
- **Maintien de l'autonomie, les fondamentaux**