



# Bien Vieillir

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.



## PUBLIC

- Titulaire du diplôme « Animateur 1<sup>er</sup> 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](http://www.pourbienvieillir.fr) et [www.mangerbouger.fr](http://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
- Formulaire 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

- › Renseignements disponibles sur le site fédéral [ffepgv.fr](http://ffepgv.fr), rubrique Formation



**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 : **7h**



## 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**