



Comité Régional
Grand-Est

FILIERE SENIOR

Bien Vieillir équilibre

*Pour entretenir et développer l'équilibre
dans une optique de prévention santé*



→ PUBLIC

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Seniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS option AGEE
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP-STAPS...)

→ PRÉ-REQUIS

- Animateur licencié FFEPGV
- Certificat médical
- PSC1

→ OBJECTIFS

- Concevoir des actions d'animation à destination de nos licenciés vieillissants
- Acquérir les connaissances liées au vieillissement de la fonction d'équilibration
- Connaître les politiques de prévention des chutes du national au local.
- Évaluer les potentialités des participants par la mise en place de tests.
- Conduire des séances Gymnastique Volontaire Bien Vieillir et des ateliers du Bien Vieillir à dominante équilibre.
- S'approprier l'outil de recueil et d'analyse en ligne I-Programme EPGV

CONTENUS

- Les aspects socio-démographiques du senior – les données épidémiologiques de la chute (causes et conséquences)
- Le vieillissement de la fonction musculaire et d'équilibration
- Les facteurs de risques de chute (facteurs individuels et extrinsèques)
- La séance Gymnastique Volontaire Seniors optimisant les différentes potentialités
- La méthodologie du projet pédagogique
- Les démarches pédagogiques pour la construction des séances Gymnastique Volontaire Equilibre (tests, mise en situation, progression)
- Le choix des Activités Physiques et Sportives supports, traitement didactique
- L'utilisation des gestes au quotidien et les stimulations sensorielles
- La construction des cycles pédagogiques
- Les tests d'équilibre : définition, procédure de mise en œuvre, évaluation
- Les conseils d'hygiène de vie (sommeil, aménagement de l'habitat, médicament environnement)
- I-programme EPGV : recueillir les données de terrain (questionnaires ; tests) et faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant

FILIERE SENIOR

Bien Vieillir équilibre

SUPPORTS REMIS AUX STAGIAIRES

- Les fiches pédagogiques Bien Vieillir équilibre
- Le livret à remettre aux pratiquants « Ma séance GV à la maison »

POINTS FORTS

- Une formation qui vous permettra d'animer pour les partenaires santé des structures EPGV (ex : CARSAT Nord Est, Mutuelles, Conseils Départementaux)
- Un complément de formation pour enrichir son savoir-faire au sein de séances Gymnastique Volontaire Seniors à dominante équilibre
- Des apports d'outils pédagogiques pour la construction de vos séquences pédagogiques et de votre séance
- 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 situations

ENCADREMENT

Dominique Oyance, Directrice de Formation COREG EPGV Grand Est

VALIDATION DE LA FORMATION

Suivi de la formation en centre et certification fédérale « Bien Vieillir équilibre »

DEROULEMENT

- Durée : 28 heures pour 4 jours de formation sur deux modules
- Module 1 : 24 et 25 novembre 2017 (14h)
- Module 2 : 26 et 27 janvier 2018 (14h)
- Lieu : Reims

COÛTS

- 17€/h en centre de formation soit 476€ et 15 euros de frais de dossier
- Frais annexes (restauration, hébergement, déplacements) non compris.

Financement possible auprès de votre OPCA, renseignez-vous auprès du secrétariat.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

COREG EPGV Grand Est

Maison Régionale des Sports - 13 rue Jean Moulin
– 54510 TOMBLAINE

Tel : 03 83 18 87 27

E-mail : formation@epgv-grandest.fr

Site internet : www.epgv-grandest.fr

Date limite d'inscription : 2 semaines avant le début de la session de formation

Nombre de places : 20 maximum

