

FORMATION

« Connaitre les processus et les enjeux de l'équilibre pour le public sénior »

CONNAISSANCE DE LA FONCTION D'EQUILIBRATION

Cette formation vise à fournir aux éducateurs sportifs les connaissances théoriques et les compétences pratiques nécessaires pour concevoir des séances et des exercices adaptés, sécurisés et efficaces, spécifiquement orientés vers le renforcement de l'équilibre chez les seniors

PRE-REQUIS

- Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...)
- Etre licencié à la FFEPGV
- Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

ACCESSIBILITE

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations.

Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir une compréhension approfondie des processus liés à l'équilibre chez les publics sénior.
- Identifier les enjeux spécifiques liés à l'équilibre chez les personnes âgées.
- Développer des compétences théoriques et pratiques pour concevoir et mettre en œuvre des exercices adaptés visant à améliorer l'équilibre chez les seniors.

CONTENUS DE LA FORMATION

Introduction à l'Équilibre chez les Publics Sénior

- Présentation des changements physiologiques liés à l'âge affectant l'équilibre.
- Identification des risques et des conséquences d'un déséquilibre chez les personnes âgées.
- Exploration des facteurs physiques, psychologiques et environnementaux influençant l'équilibre.
- Analyse des maladies courantes susceptibles d'affecter la stabilité

sport-sante.fr

COMITE REGIONAL EPGV NOUVELLE-AQUITAINE

SIRET : 393 982 921 000 32 / CODE APE : 9312Z

2 AVENUE DE L'UNIVERSITE – 33400 TALENCE

NUMÉRO D'OF : 72 33 055 37 33

Mail : formation.na@comite-epgv.fr

Mise à jour le 19/02/2024



Exercices et Activités pour Améliorer l'Équilibre

- Présentation des différents types d'exercices bénéfiques pour renforcer l'équilibre.
- Démonstrations pratiques d'exercices adaptés aux capacités des seniors.
- Techniques pour ajuster les séances en fonction des besoins individuels.

Intégration de l'Équilibre dans les Activités Sportives

- Conseils pour intégrer des éléments spécifiques à l'équilibre dans les activités sportives existantes
- Réflexion sur la création de séances complètes et équilibrées pour les seniors.
- Échange d'idées sur les approches innovantes pour maintenir l'engagement des participants.

MOYENS TECHNIQUES ET PEDAGOGIQUES

- Positionnement
- Présentations interactives avec des supports visuels.
- Études de cas et discussions en groupe.
- Séquences pratiques sur la conception d'activités sportives adaptées.
- Retours d'expérience et partage de bonnes pratiques.

VOLUME HORAIRE DE LA FORMATION

- 7 heures de formation en centre

DATES, LIEUX

- Date : 31/05/2024
- Lieu : Pessac (33)
- Date limite d'inscription : 15/05/2024

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15

FORMATEURS

- Sylvie MONTEGUT



MODALITE DE VALIDATION

- Fiche d'émargement
- Certificat de réalisation
- Avoir suivi intégralement la formation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences

DIPLOME REMIS

- Attestation Régionale « Concevoir des séances et des séquences d'activités sportives adaptées pour le Public Sénior »

TARIFS ET FINANCEMENT

- Frais de dossier **à régler au moment de l'inscription** : 20 €
- Frais pédagogiques : 280 €

(En cas de non prise en charge au titre de la formation professionnelle, nous contacter pour un devis personnalisé : formation.na@comite-epgv.fr)

- Frais annexes (hébergement, restauration, déplacement) : non pris en charge par l'organisme de formation

BÉNÉFICES MÉTIER

Cette formation offre l'opportunité aux éducateurs sportifs d'approfondir leurs connaissances et d'acquérir des compétences pratiques pour répondre de manière optimale aux besoins spécifiques du public sénior.

POINTS FORTS

- Enrichir ses compétences d'animateur
- Répondre aux demandes de bien-être et de santé au quotidien
- Adapté aux besoins de chacun
- Partage d'expérience



POUR ALLER PLUS LOIN

A la suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation :

- Proposer des animations et des situations sur l'équilibre pour le Public Senior
- Connaître et identifier les processus du vieillissement pour des activités adaptées aux Seniors
- Concevoir des séances et des séquences d'activités sportives adaptées pour le Public Senior

