

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 1er degré Adulte 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

Prérequis

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation "Culture fédérale"
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Accessibilité

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

- 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

- Les partenariats territoriaux : lien Intér-régimes, conférence des financeurs, mutuelles Approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'alimentation, les bienfaits de l'APS, l'éducation à la santé
- Les aspects sociodémographiques, notion de vieillissement : les différentes typologies de senior, niveau d'autonomie fonctionnelle
- Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive
- Les motivations et l'environnement socio-économique
- Démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir ou d'ateliers du Bien Vieillir
- Construction de cycles pédagogiques - Individualisation des situations pédagogiques

- Programmation au vu des recommandations d'activités physiques pour les seniors, des capacités des pratiquants et de leur état de santé - Entrée par les piliers de l'autonomie, intensité, diversité et lien social
- Le choix des Activités Physiques et Sportives supports, traitement didactique
- Transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- Approche de la spécificité du public :
- L'aménagement du milieu
- Aspects sécuritaires : intensité et fréquence de travail, temps de récupération / temps de travail, les charges, les répétitions, précautions, posture, prothèses, appareillages...

Moyens techniques et pédagogiques

- Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- Alternance apports théoriques et pratiques
- Mise en situation de vieillissement (problème 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 vieillissement

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directrice de formation : Emilie ALFRED

Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative : Quiz / Questionnaires, mises en situation pratique et animation de séquences

Modalités de certification

- Pour y accéder : avoir animé un minimum de 10 séances auprès d'un public senior
- Epreuves d'évaluation : Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles + QCM

Diplôme remis

Certificat fédéral « Bien Vieillir »

Points forts

- 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

Pour aller plus loin, nous vous conseillons, après cette formation : Programme Gymmémoire®, Bien Vieillir - Équilibre, Marche Nordique/Active Sport Santé ® et Maintien de l'autonomie, les fondamentaux.

Date(s), lieu(x) et volume horaire

- 28H en centre + 14H d'alternance
- Du 02 au 04 mars 2023 + 30 juin 2023 à Voiron (38)

Nombre de participants

- 15

Date limite d'inscription

- 1 mois avant le début de la formation

Frais de formation

- Frais d'inscription : 20 euros
- Frais pédagogiques : formation totale 1120 euros
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du stagiaire

(En cas de non-financement de votre formation, merci de vous rapprocher du Service Formation pour une étude individualisée)

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Auvergne Rhône-Alpes – Antenne Formation

Domaine de la Brunerie – 180 boulevard de Charavines -38500 VOIRON

Tel : 04.76.66.92.33 -Email : formation.aura@comite-epgv.fr

SIRET : 402 339 394 00056 - Déclaration d'activité n° /83630362363