



**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.  
Référent handicap : Samantha Timar - 0783954082

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière Senior

# BIEN VIEILLIR

**i** 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.

<b>POUR QUI ?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »</li> <li>❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs</li> <li>❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)</li> </ul>
<b>PRÉREQUIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)</li> <li>❖ Être licencié à la FFEPCV</li> <li>❖ Avoir suivi le module « Culture Fédérale »</li> <li>❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)</li> <li>❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation</li> </ul>
<b>LES OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Connaître l'environnement fédéral et les politiques publiques du vieillissement</li> <li>❖ Acquérir des connaissances sur le vieillissement usuel des grandes fonctions</li> <li>❖ Concevoir, animer et évaluer des séances « Bien Vieillir » et/ou des ateliers de prévention du Bien Vieillir</li> <li>❖ Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants</li> <li>❖ Faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant</li> <li>❖ Assurer la sécurité des pratiquants.</li> </ul>
<b>CONTENUS DE LA FORMATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Les approches multidimensionnelles du Bien Vieillir : l'alimentation, les bienfaits de l'APS, l'éducation à la santé</li> <li>❖ Les aspects sociodémographiques, notions de vieillissement : les différentes typologies de seniors (actifs, fragiles, dépendants), niveau d'autonomie fonctionnelle</li> <li>❖ Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive</li> <li>❖ Les démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir ou d'ateliers du Bien Vieillir (tests, conception, mises en situation, progression, évaluation)</li> <li>❖ Les constructions de cycles pédagogiques – Individualisation des situations pédagogiques</li> <li>❖ 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</li> <li>❖ Le choix des Activités Physiques et Sportives : supports, traitement didactique</li> <li>❖ Les transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne</li> <li>❖ Les approches de la spécificité du public</li> <li>❖ L'aménagement du milieu</li> <li>❖ Les aspects sécuritaires : intensité et fréquence de travail, temps de récupération / temps de travail, les charges, les répétitions, précautions, postures, prothèses, appareillages...</li> <li>❖ Les aspects sécuritaires liés à l'activité.</li> <li>❖ Thématiques communiquées par clé USB : <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Les partenariats territoriaux : lien inter-régimes, conférence des financeurs, mutuelles ...</li> <li>➢ Les motivations et l'environnement socio-économique</li> </ul> </li> </ul>

### CHIFFRES BIEN VIEILLIR 2022/2023



= 10 inscrits



= 82,15 %



A venir

## 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.

## DURÉE ET DÉROULEMENT DE LA FORMATION

= 42 heures

- Formation en centre : **21h00**
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de 10 séances auprès d'un public senior : **14h00**
- Retour et Certification en centre : **7h00**

+ Classes virtuelles de suivi post formation : 2 X 1h00 - Créneaux définis durant la formation (non facturées)

## ENCADREMENT

- Responsable de formation : Samantha Timar, Tuteur-programme
- Equipe pédagogique : Florent Tatinclaux et Axelle Pacheco, Tuteurs-cours

## MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION

- **Validation** : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaire d'évaluation de la formation, Evaluation formative (Quiz / Questionnaires, Mises en situation pratique, Animation de séquences)
- **Certification** :
  - Pour y accéder : Avoir suivi intégralement la formation + 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
    - Epreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
    - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM

## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons les formations :

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

## FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : Néant
- Frais pédagogiques :
  - **Tarif horaire = 40,00 €**
  - **Coût de la formation = 1 120,00 €**
  - Le coût de la formation peut varier en fonction de sa prise en charge : Une réduction peut être accordée aux stagiaires dont les frais de formation ne sont pas pris en charge au titre de la formation professionnelle selon les critères inclus aux Conditions Générales de Ventes
- Frais de transport : à la charge du stagiaire ou d'un financeur
- Frais annexes (hébergement/restauration) : à la charge du stagiaire ou d'un financeur
- Un devis est établi par l'Organisme de formation en fonction des besoins exprimés.

## OUTILS DE FORMATION

- 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 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))

## DATES & LIEUX DE FORMATION \*

Module N°1 en centre	Module N°2 en centre	Module N°3 en centre
<b>26/08/2025 et 27/08/2025</b>	<b>26/10/2025</b>	<b>14/12/2025</b>
Lieu : <b>Maison des Associations – Espace Olympe de Gougues – 3 rue Edouard Branly – 45100 Orléans</b>		

 Possibilité de s'inscrire au PACK CQP ALS AGEE + Bien Vieillir

\* Programmation susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités du lieu d'accueil de la formation

## DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- **12 août 2025**

## DIPLÔME REMIS

- Certificat fédéral "Bien Vieillir"

## 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.

## 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.

## RENSEIGNEMENTS

- Renseignement disponibles sur le site régional  
Ctrl+clic pour suivre le lien : à venir

## FINANCEMENT AFDAS : TUTORIEL

Ctrl+clic pour suivre le lien (descendre en bas de page) :

[TUTO COMPLET pour réaliser une demande de financement AFDAS](#)

Résolution rapide de points de complétude pouvant poser des difficultés :

- Quel type de demande souhaitez-vous faire ? :
  - ↳ Développement des compétences
- Création de la DPC - Nature de l'action :
  - ↳ Action de formation
- Qui dispense la prestation du module ? :
  - ↳ Qui dispense = Un prestataire externe à votre entreprise
  - ↳ Raison sociale = Comité régional EPGV Centre
- Création du module – Descriptif de l'action :
  - ↳ Action de formation
  - ↳ Non certifiante

## CONTACTEZ VOTRE COMITÉ DÉPARTEMENTAL

<b>Cher : 02 48 50 48 81</b>	<b>Eure et Loir : 06 48 93 93 70</b>	<b>Indre : 06 30 29 25 85</b>
<b>Indre et Loire : 06 71 77 28 78</b>	<b>Loir et Cher : 06 17 79 94 72</b>	<b>Loiret : 06 36 83 55 09</b>