



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.  
Réfèrent handicap : Samantha Timar - 0783954082

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

### Filière Senior

# Bien Vieillir EQUILIBRE

#### POUR QUI ?

- ❖ Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- ❖ Titulaire du CQP ALS Option AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- ❖ Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP – STAPS – etc.)

#### PRÉREQUIS

- ❖ Être titulaire du PCS1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- ❖ Être licencié à la FFEPGV
- ❖ Avoir suivi le module « Culture Fédérale »
- ❖ Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- ❖ Être titulaire de la certification « Bien Vieillir »
- ❖ Participer au positionnement téléphonique préalable à la formation

#### LES OBJECTIFS

- ❖ Connaître les politiques de prévention des chutes du national au local
- ❖ S'intégrer dans l'approche écologique du Bien Vieillir liée à l'équilibre
- ❖ Acquérir les connaissances liées au vieillissement usuel de la fonction d'équilibration
- ❖ Concevoir, animer et évaluer des séances EPGV Bien Vieillir Équilibre et/ou des ateliers Équilibre
- ❖ Évaluer les potentialités des participants par la mise en place de tests
- ❖ Assurer la sécurité des pratiquants.

#### CONTENUS DE LA FORMATION

- ❖ Les partenaires locaux et la dynamique de prévention territoriale
- ❖ L'approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'aménagement de l'habitat, les médicaments, l'équilibre
- ❖ Les épidémiologies de la chute (causes et conséquences)
- ❖ Le vieillissement de la fonction d'équilibration
- ❖ Les motivations et l'environnement socio-économique
- ❖ Les facteurs de risques de chute (facteurs intrinsèques et extrinsèques)
- ❖ Les démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir Équilibre ou d'ateliers équilibre (tests, conception, mise en situation, progression, évaluation) - La construction de cycles pédagogiques - Individualisation des situations pédagogiques
- ❖ Le choix des Activités Physiques et Sportives supports, traitement didactique
- ❖ Les transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- ❖ Les tests d'équilibre : les protocoles des tests, procédure de mise en œuvre, évaluation
- ❖ La prise en compte du protocole équilibre en lien avec les partenaires
- ❖ L'aménagement du milieu
- ❖ Les aspects sécuritaires : précautions à prendre lors des passages au sol, les postures, les franchissements d'obstacles, les prothèses, les appareillages...
- ❖ Les aspects sécuritaires liés à l'activité.

#### CHIFFRES 2022/2023 (DERNIERE PROGRAMMATION DE BV EQUILIBRE)



= 6 inscrits  
= 5 répondants



= 95,00 %



= en cours

## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Travail individuel et par groupe à l'aide des outils de formation fournis
- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Approche de la situation de vieillissement (problèmes de vue, d'audition, empêchements articulaires...) par l'utilisation du kit simulateur de vieillissement
- Animations pédagogiques auprès d'un public senior
- Utilisation des supports de communication du Bien Vieillir équilibre (outils internes et externes)
- Connaissances des applications d'évaluation en vigueur sur les territoires (ex : Web report).

## 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**
- + Possibilité de classes virtuelles de suivi post formation (2 X 1h00) laissées à l'appréciation du directeur de formation – Si besoin, les créneaux seront définis durant la formation (non facturées)

## ENCADREMENT

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

## MODALITÉS DE VALIDATION ET DE CERTIFICATION

- **Validation** : Feuilles de présence, Fiche d'émargement, Formulaires 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 ou dans le cadre d'un atelier Equilibre.
  - Epreuves d'évaluation :
    - Présentation d'une étude de cas / analyse de situations professionnelles
    - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM

## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons les formations :

- Programme Gymmémoire®
- Marche Nordique Sport Santé®
- Marche Active Sport Santé®

## RENSEIGNEMENTS

- Renseignement disponibles sur le site régional  
Ctrl+clic pour suivre le lien : [Formations Seniors](#)

## 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 Ventas
- 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 et seulement lorsque la formation est dispensée au sein d'un Centre Régional Jeunesse et Sport (CRJS)

## OUTILS DE FORMATION

- Diaporamas contenus théoriques Equilibre
- Mallette pédagogique Equilibre - 40 fiches pratiques
- Tests d'équilibre (11 tests référence)
- Fiches séquences d'animation Equilibre
- 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))
- Les supports de communication internes et externes du Bien Vieillir Equilibre (vidéos, flyers, ...)
- Applications d'évaluation et de suivi diverses (ex : Outil Web Report inter-régimes), questionnaires et tests.

## DATES & LIEUX DE FORMATION \*

Module 1 en centre	Module 2 en centre
Les 25, 26 et 27/10/24	Le 11/05/25
Lieu : <b>Maison des Associations - Espace Olympe de Gougues</b> 3 rue Edouard Branly – 45100 Orléans	

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

## DATE LIMITE D'INSCRIPTION

- **11 octobre 2024**

## DIPLÔME REMIS

- Certificat fédéral "Bien Vieillir - Equilibre"

## POINTS FORTS

- Approfondissement des connaissances et des savoir-faire dans le domaine de la prévention des chutes
- Observation de séances et mise en situation d'animation sur un public réel
- Échanges et analyses d'expériences
- Accompagnement formatif avec apport de méthodes et d'outils.

## BÉNÉFICES MÉTIER

- Acquérir une expertise dans l'animation senior dans le domaine de l'équilibre
- Animer des séances de prévention des chutes au sein des clubs
- Optimiser l'animation de séances Bien Vieillir Equilibre au regard du niveau d'autonomie fonctionnelle des pratiquants
- Savoir animer des ateliers Bien Vieillir Equilibre en lien avec nos partenaires de prévention santé

## 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>