



FILIERE COMPLÉMENTAIRE

FORMATION BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE

› Descriptif de la formation :

La formation «Bien Vieillir – Équilibre» permet de renforcer ses connaissances, d'acquérir une expertise dans l'animation de séances EPGV, de prévention des chutes au sein des clubs EPGV, et dans l'animation d'ateliers équilibre en lien avec les partenaires de prévention santé.

› Public :

- Tout animateur qui travaille ou souhaite exercer auprès du public senior, tout en se perfectionnant dans le domaine de la prévention des chutes.
- Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-nous le savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

› Pré-requis :

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV ou plus, dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, CQP ALS option AGE, JSJO ou CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs) ou être titulaire d'un diplôme «Animateur 1er degré Adultes ou Seniors en salle».
- Être licencié à la FFEPGV.
- Être à jour de sa carte professionnelle d'éducateur sportif (fournir une impression datée du site EAPS).
- **Être titulaire de la certification « Bien Vieillir ».**

› Test de positionnement :

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

› Objectifs :

- **Connaître** les politiques de prévention des chutes du national au local.
- **S'intégrer** dans l'approche écosystémique 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 pédagogiques :

- Les partenaires locaux et la dynamique de prévention territoriale.
- Approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : l'aménagement de l'habitat, les médicaments, l'équilibre.
- Épidémiologies de la chute (causes et conséquences).
- Le vieillissement de la fonction d'équilibration.
- 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.
- Transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne.
- La prise en compte du protocole équilibre en lien avec les partenaires



Volume Horaire :

28 heures de formation (4 jours)

- 21h en centre de formation
- 7h retour d'alternance et évaluation



Calendrier :

En centre de formation :
du 01 au 03/04/2026

Retour d'alternance et évaluation : le 19/06/2026



Lieu de formation :

Athlética, 64 Rue des
Bouquinvilles, 95600 **Eaubonne**



Effectifs max :

20 stagiaires



Modalités et délai d'accès :

18 mars 2026



Restauration et hébergement* :

Externe	OUI
Demi-pension (Déjeuner midi)	OUI
Hébergement	OUI

*À la charge du stagiaire



Taux de réussite et de satisfaction* :

100%	4,74/5
------	--------

*Statistiques réalisées entre 2020 et 2024

➤ Moyens techniques et pédagogiques :

- Supports pédagogiques.
- Pratiques physiques associées aux techniques.
- Échanges et travail collaboratif.

➤ Équipe d'encadrement :

- Directeur de Formation FFEPGV : **Séverine BEUVE**.
- Intervenants expert métiers.

➤ Modalités de validation :

- Feuilles de présence.
- Fiche d'émargement.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Évaluation formative :
 - Quiz / questionnaires.
 - Situations interactives (auto-évaluation).
 - Mises en situation pédagogiques (préparation et animation de séances et de séquences).

➤ Modalités de certification :

- **Pour accéder à la certification** :
 - Avoir suivi l'ensemble du cursus de formation.
- **Modalités de certification** :
 - Avoir animé un programme ou un minimum de 10 séances auprès de ce public.
 - Réaliser un compte rendu d'activité.
- **Diplôme remis** : Certificat fédéral

➤ Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons de suivre la formation Maintien de l'autonomie

➤ Déroulé de la formation :

- Athlélica, 64 Rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne

Présentiel (21h)

du mercredi
1er au vendredi
3 avril 2026

Alternance

Animé un programme
ou un minimum de 10
séances auprès de ce
public.

Bilan (7h)

Le vendredi 19
juin **2026**

➤ Frais de la formation :

Tarif financeur

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (28h) : 1 120€

Renseignez-vous auprès de votre OPCO
pour une prise en charge totale.

Tarif auto-financement

**Demandez votre devis auprès
du service formation**

Renseignements et inscription

09 52 48 56 26 – formation@coregepgv-sport.fr

NB : Seuls les dossiers complets (en format PDF) seront pris en compte.