

# BIEN VIEILLIR

## ÉQUILIBRE



**VOLUME HORAIRE TOTAL :**  
**30 HEURES 30**

- 10h de formation en e-learning
- 20h de formation en présentiel
- 30 min de certification en distanciel



**CALENDRIER DE LA FORMATION**

- **E-learning** : du 20/10 au 09/11/2026
- **Présentiel** : du 10/11/2026 au 19/03/2027
- **Certification en distanciel** : À programmer entre les jurys et l'apprenant(e)



**EFFECTIF :**  
**20 STAGIAIRES**



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.



**MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS**

**Date limite d'inscriptions : le 04/10/2026**  
En fonction du nombre de places disponibles.



**LIEU DE LA FORMATION**

**Athlélica**  
64 Rue des Bouquinilles, 95600 Eaubonne

## DESCRIPF DE LA FORMATION

La formation Bien Vieillir – Équilibre s'adresse aux animateurs qui souhaitent renforcer leur expertise dans la prévention des chutes et l'animation d'ateliers dédiés à l'équilibre chez les personnes âgées.

Grâce à une approche centrée sur les spécificités du public senior, cette formation permet d'acquérir des compétences précises pour concevoir et encadrer des séances EPGV ou l'animation d'ateliers de l'Inter-Régime dédiés à l'équilibre chez les personnes âgées

## PUBLIC

Tout animateur qui travaille ou souhaite exercer auprès du public senior, tout en se perfectionnant dans le domaine de la prévention des chutes.

## PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV ou plus, dans le champ sportif (BPJEPS, STAPS, CQP ALS option AGEE, 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).

## TEST DE POSITIONNEMENT

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître et démontrer les gestes techniques et les modalités d'apprentissage des activités physiques supports permettant un travail d'équilibration et de renforcement musculaire pour un public senior
- Concevoir, animer et évaluer des séances équilibre et/ou des ateliers de prévention des chutes dans le cadre du Bien Vieillir

## CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Les mécanismes entrant dans l'équilibration : sensations plantaires et appuis, souplesse, vestibule et vue, approche au sol, réactions parachutes, équilibre global, statique, dynamique, travail complémentaire, double tâche, ...)
- Rappel sur le vieillissement des fonctions d'équilibration, du vieillissement sensoriel et du système nerveux, de la fonction musculaire – Lien théorie / pratique
- APS supports et logique interne, déterminants et traitement didactique. Adaptation des modalités de travail pour un public senior, lien social
- Démarches pédagogiques pour la construction de séances équilibre ou d'atelier de prévention des chutes (protocole local), orientée sur le maintien de la fonction d'équilibration et de renforcement musculaire : tests équilibre, conception, mise en situation, progression, évaluation

## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Espace apprenant digital Digiforma (ressources des capsules e-learning)
- Mallette pédagogique Equilibre ; 40 fiches pédagogiques Equilibre
- Tests de condition physique «Pass Sport Santé Senior» (2026)
- Kit simulateur de vieillissement
- Livret «ma séance GV à la maison»

## L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



**Gilles MAITRE**  
Directrice de  
Formation  
FFEPGV



**Frédérique BARRÉ**  
Conseillère en  
Formation FFEPGV

## 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.
  - Avoir animé un minimum de 6 séances Equilibre auprès d'un public senior dans une structure d'accueil
- Modalités de certification :  
Présentation d'une étude de cas, liée à l'analyse d'une situation professionnelle
- Diplôme remis : Certificat fédéral

## LE + DE CETTE FORMATION

- L'accès à distance via des temps synchrones et asynchrones.
- Une approche concrète pour prévenir les chutes grâce à des situations pédagogiques adaptées et progressives, favorisant le maintien de l'autonomie.
- Une meilleure compréhension des effets du vieillissement afin d'adapter les exercices aux capacités et aux besoins de chacun.
- Une valorisation de votre offre d'animation, en développant une expertise reconnue dans le domaine du bien vieillir et de la prévention santé.

## CALENDRIER DE LA FORMATION

### E-learning (10h)

Du vendredi  
**20 octobre** au jeudi  
**10 novembre 2027**

### Présentiel (10h)

Du jeudi **10** au  
vendredi **11**  
**novembre 2026**  
et le vendredi  
**19 mars 2027**

### Certification (30 min)

Mise en Situation  
Professionnelle en  
structure :

**Animation de 6  
séances équilibre**  
auprès d'un public  
senior en club

+  
**Une certification en  
distanciel à  
programmer entre  
les jurys et  
l'apprenant(e)**

## TARIF FINANCEUR

**Frais de dossier** : 20 €

**Frais de la formation** (30h30) : 1 220 €

Renseignez-vous auprès de votre **OPCO/AFDAS** ou  
de votre **employeur** pour une prise en charge totale.

## TARIF AUTO-FINANCEMENT

**Frais de dossier** : 20 €

**Frais de la formation** : 524, 60€

## Renseignements et inscription

**01 42 05 37 76 - [formation@coregepgv-sport.fr](mailto:formation@coregepgv-sport.fr)**

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