



FILIÈRE COMPLÉMENTAIRE

DOUBLE FORMATION

BIEN VIEILLIR

BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE

Volume Horaire :

56 heures de formation (4 jours)

- 42h en centre de formation
- 14h retour d'alternance et évaluation

Calendrier :

En centre de formation :

Du 03/12/2025 au 03/04/2026

Retour d'alternance et évaluation : le 06/02 et 19/06/2026

Lieu de formation :

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

Effectifs max :

20 stagiaires

Modalités et délai d'accès :

19 novembre 2025

➤ **Descriptif de la formation :**

La double formation Bien Vieillir - Bien Vieillir équilibre vous permettra de renforcer vos compétences et vos connaissances dans le domaine de l'animation des ateliers du Bien Vieillir et de séances de Gymnastique Volontaire pour un public avancé en âge au sein des associations EPGV.

➤ **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 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 EPS).

➤ **Test de positionnement :**

Quizz de connaissances envoyé en amont de la formation

➤ **Objectifs :**

- **Savoir** adapter la pratique d'activités physiques en tenant compte des capacités du public.
- **Connaître** l'environnement du public senior.
- **Concevoir** des actions d'animation en lien avec ce public.
- **Acquérir** les connaissances liées au vieillissement des grandes fonctions et de la fonction d'équilibration.
- **Évaluer** les potentialités des participants par la mise en place de tests.
- **Connaître** les politiques de prévention des chutes et du vieillissement du national au local.
- **Conduire** des séances GV Bien Vieillir et des ateliers du Bien Vieillir à dominante équilibre.
- **S'approprier** l'outil de recueil et d'analyses en ligne I-Programmes EPGV.

➤ **Contenus pédagogiques :**

- La séance EPGV adaptée au public.
- Les mallettes contenant des situations pédagogiques.
- L'éducation à la santé et à la qualité de vie.
- L'approche multidimensionnelle du Bien Vieillir : aménagement de l'habitat, le sommeil, les médicaments, l'alimentation, la mémoire...
- I-Programmes EPGV : recueillir les données de terrain et faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant.
- L'épidémiologie sur la chute et les aspects socio-démographiques du senior : causes et conséquences.
- Le vieillissement des fonctions musculaires et d'équilibration.
- Les facteurs de risques de chute.



Restauration et hébergement* :

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

*À la charge du stagiaire



Taux de réussite et de satisfaction* :

100%	4,65/5
------	--------

*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 :

- Athlética, 64 Rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne

Présentiel (42h)

Module Bien Vieillir :
du mardi **3** au vendredi
5 décembre 2025

Module Bien Vieillir Équilibre : du mardi
1er au vendredi **3 avril 2026**

Alternance

Entre chaque module animé un programme ou un minimum de 10 séances auprès de ce public.

Bilan et évaluation (14H)

Bilan Bien Vieillir :
vendredi **6 février 2026**

Bilan Bien Vieillir Équilibre : Le vendredi
19 juin 2026

➤ Frais de la formation :

Tarif financeur

Frais de dossier : 20 €
Frais de la formation (56h) : 2 240€

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

Tarif auto-financement

Suivez l'ensemble de ce cursus et bénéficiez d'un prix avantageux.

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.