

BIEN VIEILLIR

Équilibre



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

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



PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1)
- Être titulaire de la formation « 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 ».



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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 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.



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).



OUTILS DE FORMATION

- Diaporamas contenus théoriques équilibre
- Mallette pédagogique Équilibre - 40 fiches pratiques
- Tests d'équilibre (11 tests référence)

- Fiches séquences d'animation Équilibre
- Kit simulateur de vieillissement
- Livret d'accompagnement de la Web série (inter-régimes) et tous les documents liés au Bien Vieillir (www.pourbienvieillir.fr et www.mangerbouger.fr)
- Les supports de communication internes et externes du Bien Vieillir Équilibre (vidéos, flyers, ...)
- Applications d'évaluation et de suivi diverses (ex : Outil Web Report inter-régimes), questionnaires et tests.



DIRECTEUR DE FORMATION, FORMATEURS ET/OU INTERVENANTS

- Directeur de Formation FFEPGV
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Seniors »
- Intervenant expert.



MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Évaluation formative :
 - › Quiz / Questionnaires
 - › Mises en situation pratique
 - › Animation de séquences.



MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
 - › Avoir animé un minimum de 10 séances auprès d'un public senior ou dans le cadre d'un atelier Équilibre.
- **Épreuves d'évaluation :**
 - › Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles
 - › Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM.



DIPLÔME REMIS

- Certificat fédéral « Bien Vieillir-Équilibre ».



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 équilibre en lien avec nos partenaires de prévention santé.



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.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- › Renseignements disponibles sur le site fédéral ffepgv.fr, rubrique Formation



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.



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 42 h

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



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre les formations :

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