



# BIEN VIEILLIR

Taux de réussite : 1ère formation | Taux de satisfaction : 1ère formation



**La formation Bien Vieillir permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances au sein des clubs EPGV et dans l'animation d'ateliers du Bien Vieillir en lien avec les partenaires territoriaux.**

## Public

---

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

## Prérequis

---

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif (fournir copie datée)

## Accessibilité

---

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations, faites-le nous savoir. Pour vous accueillir dans des conditions adaptées, nous mettrons tout en œuvre dans la mesure de nos moyens.

## Avant la formation

---

Un questionnaire préformation sera envoyé afin de faire le point sur vos connaissances et permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier :

- Ses motivations
- Ses expériences professionnelles et le projet professionnel
- Ses connaissances initiales dans le domaine de la formation

## Objectifs de la formation

---

- Connaître l'environnement fédéral et les politiques publiques du vieillissement
- S'intégrer dans l'approche systémique du Bien Vieillir
- Acquérir des connaissances sur le vieillissement usuel des grandes fonctions
- Concevoir, animer et évaluer des séances « Bien Vieillir » et/ou des ateliers de prévention du Bien Vieillir
- Savoir adapter la pratique au regard des capacités des pratiquants
- Faciliter l'accompagnement individuel de chaque participant
- Assurer la sécurité des pratiquants



## Contenus de la formation

- Les partenariats territoriaux : lien inter-régimes, conférence des financeurs, mutuelles...
- Les approches multidimensionnelles du Bien Vieillir : l'alimentation, les bienfaits de l'APS, l'éducation à la santé
- Les aspects sociodémographiques, notions de vieillissement : les différentes typologies de seniors (actifs, fragiles, dépendants), niveau d'autonomie fonctionnelle
- Le vieillissement des grandes fonctions : cardiovasculaire, pulmonaire, musculaire, cognitive
- Les motivations et l'environnement socio-économique
- Les démarches pédagogiques pour la construction de séances Bien Vieillir ou d'ateliers du Bien Vieillir (tests, conception, mises en situation, progression, évaluation)
- Les constructions de cycles pédagogiques - Individualisation des situations pédagogiques
- La programmation au vu des recommandations d'activité physique pour les seniors, des capacités des pratiquants et de leur état de santé - Entrée par les piliers de l'autonomie (cardio, RM, souplesse, HM), intensité, diversité et lien social
- Le choix des Activités Physiques et Sportives : supports, traitement didactique
- Les transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne
- Les approches de la spécificité du public
- L'aménagement du milieu
- Les aspects sécuritaires : intensité et fréquence de travail, temps de récupération / temps de travail, les charges, les répétitions, précautions, postures, prothèses, 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
- Mise en situation de vieillissement (problèmes de vue, d'audition, empêchements articulaires...)
- Animations pédagogiques auprès d'un public réel

## Outils de formation

- Diaporamas contenus théoriques Bien Vieillir
- Mallette pédagogique Bien Vieillir - 120 fiches pratiques
- Tests de condition physique « Pass'Sport-Santé® Senior » (guide pédagogique)
- Fiches séquences d'animation RM, Souplesse, HM, CM, Cardio
- Kit simulateur de vieillissement
- Livret « ma séance GV à la maison »
- 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))
- Supports de communication du Bien Vieillir interne et externe (vidéos, flyers...)
- Outil Web Report (inter-régimes)
- I-Programmes EPGV : questionnaires et tests



# BIEN VIEILLIR

Taux de réussite : 1ère formation | Taux de satisfaction : 1ère formation

## Équipe pédagogique

---

Conseillère Technique Territoriale : Marion COUPÉ

Formatrice : Sylvie MONTÉGUT

## Modalités de validation

---

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires 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

### Épreuves d'évaluation :

- Présentation d'une étude de cas / Analyse de situations professionnelles
- Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
- Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM

## Diplôme remis

---

- Certificat fédéral « Bien Vieillir »

## Points forts

---

- L'enrichissement des savoir-faire pour adapter la séance EPGV pour un public en reprise d'activité
- Des apports d'outils pour la construction de votre séance
- Des échanges de pratiques avec des formateurs experts et des professionnels de santé pour la construction de votre projet d'animation
- La valorisation de vos savoir-faire au travers des mises en situation sur public réel

Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre la formation Bien Vieillir Équilibre, Programme Gymmémoire®

## Volume horaire

---

- Formation en centre 21 heures
- Mise en situation en professionnelle en structure : animation de 10 séances auprès d'un public senior
- Retour et certification en centre 7 heures

**Durée globale 28 heures**



# BIEN VIEILLIR

Taux de réussite et satisfaction générale 100%



## Dates et lieu

- Du 14 au 16 avril 2026
- Lieu : Hennebont (56)

Certification : 1er juillet 2026

## Nombre de participants

- 15 personnes

## Date limite d'inscription

- Un mois avant la date d'entrée en formation

## Frais de formation

- Frais d'inscription : 30€
- Frais pédagogique : 980€
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

## Renseignements et inscription

Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Bretagne

4 A rue du Bignon - 35000 RENNES

Tel : 02 99 67 35 40 | Email : [formation.bretagne@comite-epgv.fr](mailto:formation.bretagne@comite-epgv.fr)

[www.sportsante-epgvbretagne.com](http://www.sportsante-epgvbretagne.com)

SIRET : 387 476 146 000 31