

FORMATION SENIOR
BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE

Fiche programme 2026 / 2027

COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Saison 2026-2027

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

La formation « Bien Vieillir EQUILIBRE » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances équilibre au sein des clubs Sport Vitalité et dans l'animation d'ateliers de prévention des chutes avec les partenaires territoriaux.

Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adulte ou Senior 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 (BP JEPS, STAPS, etc.)

Prérequis

- Être licencié à la FFSV
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une copie datée du site EAPS)

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

- Formation E-Learning (capsules) :

> Connaitre les caractéristiques du public senior
> Connaitre le contexte et l'environnement d'intervention
> Acquérir des connaissances sur le vieillissement usuel des grandes fonctions
> Connaitre et diffuser les messages de prévention santé aux pratiquants

- Formation en centre :

> Connaitre 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
> Assurer la sécurité des pratiquants avançant en âge
> Assurer la promotion et le développement durable de l'activité pour le public senior



FORMATION SENIOR
BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE

Fiche programme 2026 / 2027

COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Saison 2026-2027

Contenus de la formation

- Définition du vieillissement, l'environnement du grand âge
- Les politiques publiques et les dispositifs de prévention - L'environnement fédéral
- Le vieillissement des grandes fonctions
- Approche préventive multidimensionnelle du Bien Vieillir

▪ 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

▪ Programmation de la séance selon les recommandations de la Haute Autorité de Santé, des capacités des pratiquants et de leur état de santé, et le Pack Sport-Santé - Entrée par les piliers de l'autonomie équilibre et renforcement musculaire, modalités de travail (nb séance par semaine, exercices, durée, type de travail, nb exercices, intensité, dynamique, posture …)

▪ Construction de cycles pédagogiques ou d'atelier prévention des chutes - Individualisation des situations pédagogiques au regard des tests

▪ Les tests d'évaluation de l'équilibre : test appui unipodal, test de vitesse de marche, test double tâche, test descendre et se relever du sol, test Time up and go, …

▪ Approche sécuritaire lié au public, à l'aménagement du milieu, à la conduite de l'activité, aux appareillages …

▪ Transferts des situations pédagogiques vécues dans la vie quotidienne

▪ Promotion et communication sur les activités. Les outils de communication équilibre (flyers, clips promotionnels, pass sport-santé senior)

▪ Les projets locaux de développement sur la prévention des chutes

Moyens techniques et pédagogiques

▪ Alternance apports théoriques et pratiques

▪ Travail individuel et par groupe - Mise en situation pédagogique

▪ Mise en situation de vieillissement (problème de vue, d'audition, surpoids, de mobilité articulaire…)

▪ A minima, une animation pédagogique auprès d'un public réel

▪ Mise en place des tests Equilibre et de Renforcement Musculaire

▪ Utilisation des supports de communication de prévention des chutes interne et externe



FORMATION SENIOR
BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE
Fiche programme 2026 / 2027
COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Saison 2026-2027

Outils de formation

- 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"
- 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 du Bien Vieillir interne et externe (vidéos, flyers, ...)

Équipe pédagogique

Conseillère Technique Territoriale : Marion COUPÉ
Formatrice : Sylvie MONTÉGUT

Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Attestation de réalisation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Validation des Quiz (si 1ère option)
- Mise en situation professionnelle en structure d'accueil (6 séances)
- Etude de cas

Modalités de certification

Pour y accéder :
- Avoir animé un minimum de 6 séances Equilibre auprès d'un public senior dans une structure d'accueil
- Présentation du compte rendu d'activités (présentation des 6 séances + bilan d'activités)

- **Epreuves d'évaluation :**

- Présentation d'une étude de cas, liée à l'analyse d'une situation professionnelle

Diplôme remis

- **Certifcat fédéral "Formation Bien Vieillir Equilibre"**

Points forts

- Enrichissement des savoir-faire pour se spécialiser dans l'animation d'une séance équilibre ou un atelier de prévention des chutes pour un public en reprise d'activité
- Des apports d'outils pour la construction de votre séance de prévenion des chutes
- Des échanges de pratiques avec des formateurs experts pour la construction de votre projet d'animation
- La valorisation de vos savoir-faire au travers des mises en situation sur public réel



FORMATION SENIOR
BIEN VIEILLIR ÉQUILIBRE

Fiche programme 2026 / 2027

COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Saison 2026-2027

Pour aller plus loin

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation :

- Toutes les formations de la filière senior : Bien Vieillir, Programme Gymmemoire®, Programme Et Vie Danse.
- La formation Marche Nordique Sport-Santé® ou la formation Marche Active Sport-Santé ® pour encadrer en extérieur une activité accessibe et plebiscitée par nos licenciés avançant en âge

Volume horaire

- Formation en E-Learning (capsules) : 10 heures (allégement si 2nde, 3ème ou 4ème option)
- Formation en centre : 20 heures
- Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de 6 séances équilibre auprès d'un public senior en club
- Une certification à distance (Visio) : 30 minutes

Dates et lieu

- Du 4 au 6 mars 2027
- Hennebont (56)

Certification : 30 juin 2027

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 : 1067.50 €
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

Renseignements et inscription

Comité Régional Sport Vitalité-EPGV Bretagne
2 rue du Bignon - Bât 3 - 35000 RENNES
Tel : 02 99 67 35 40 | Email : formation.bretagne@comite-epgv.fr
www.sportsante-epgvbretagne.com
SIRET : 387 476 146 000 31