

FORMATION PROGRAMME ET VIE DANSE

Fiche programme 2026 / 2027

COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Saison 2026-2027

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

La formation « programme Et Vie Danse » permet de renforcer ses connaissances et ses compétences dans l'animation de séances d'activités dansées au sein des clubs Sport Vitalité et dans l'animation de programme de prévention santé en lien 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

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 dansées pour un public senior
> Concevoir, animer et évaluer un cycle de séances "Et Vie Danse" et/ou un programme de prévention Et Vie Danse
> Assurer la sécurité des pratiquants avançant en âge
>Assurer la promotion et le développement durable de l'activité pour le public senior



FORMATION PROGRAMME ET VIE DANSE

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 fondamentaux de la danse
- Les familles d'activités dansées et chorégraphies associées du programme Et Vie Danse
- Démarches pédagogiques pour la construction de séances ou de programmes Et Vie Danse (méthodes apprentissages, outils, transmission des gestes techniques)

- Programmation de séances 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 (Cardio, Equilibre / Souplesse, Habilité Motrice), intensité, diversité et lien social
- Construction de cycles pédagogiques et Individualisation
- Tests d'évaluation du programme Et Vie Danse
- Rappel sur le vieillissement des fonctions cardio vasculaire et respiratoire, ostéoarticulaire et musculaire – Lien théorie / pratique

- Approche sécuritaire lié au public, à l'aménagement du milieu, à la conduite de l'activité, aux appareillages …
- Transferts des situations pédagogiques dans la vie quotidienne

- Les outils de prévention et de communication spécifique Et Vie Danse
- Les projets locaux de développement Et Vie Danse

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 Et Vie Danse
- Utilisation des supports de communication Et Vie Danse interne et externe



FORMATION SENIOR
ET VIE DANSE

Fiche programme 2026 / 2027

COREG SPORT VITALITÉ-EPGV BRETAGNE

Saison 2026-2027

Outils de formation

- Espace apprenant digital Digiforma (ressources des capsules e-learning)
- L'application FFEPGV et EPGV Learning
- Les 24 fiches chorégraphiques et les musiques associées
- Les 24 clips techniques
- Le répertoire des éléments chorégraphiques et de pas
- Tests de condition physique du programme Et Vie Danse
- Le guide de présentation du programme Et Vie Danse
- Kit simulateur de vieillissement
- Livret "ma séance GV à la maison"
- Les supports de communication Et Vie Danse (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 Et Vie Danse auprès d'un public senior dans une structure d'accueil
- Présentation du compte rendu d'activités (présentation des 6 séances + bilan d'activités)
- Présentation d'une vidéo en situation d'animation d'une séquence Et Vie Danse

- **Epreuves d'évaluation :**

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

Diplôme remis

- **Certifcat fédéral "Formation programme Et Vie Danse"**

Points forts

- Enrichissement des savoir-faire pour orienter la séance Sport Vitalité vers une séance d'activités danses exclusives (45 minutes de séances – Niveau I)
- Des apports d'outils pour la construction de vos chorégraphies
- Un accès à un répertoire de pas et de chorégraphiques spécifiques
- 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 ET VIE DANSE

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 Equilibre, Programme Gymmemoire®
- La formation Marche Nordique Sport-Santé® ou la formation Marche Active Sport-Santé ® pour encadrer en extérieur une activité accessible et plébiscitée par nos licenciés avançant en âge
- Des formations continues de niveau II et III sur des activités dansées pour monter en compétence en danses et chorégraphies

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 de danses auprès d'un public senior en club
- Une certification à distance (Visio) : 30 minutes

Dates et lieu

- Du 1er au 3 mars 2027
- Hennebont (56)

Certification : 30 juin 2027

Nombre de participants

- 15 personnes maximum

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