

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière en Salle

# PILATES SENIOR



**La formation Pilates Senior permet à l'animateur de faire évoluer et d'adapter l'activité aux seniors en prenant en compte la posture et la force du corps associées à l'amélioration de l'amplitude des mouvements**



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors 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 JEPS, STAPS .....)



### PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif
- Être titulaire de la certification Pilates Fondamental
- Être en capacité de maîtriser et d'enseigner les mouvements Pilates Fondamental



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Pouvoir proposer des séances Pilates adaptées aux personnes qui subissent les effets du vieillissement, mais dans l'incapacité de suivre le Pilates fondamental couché.
- Pouvoir adapter les mouvements Pilates Fondamental, debout, puis à l'aide d'une chaise, Fit'Ball, petit ballon, balles, cylindre, élastiques.
- Connaître les spécificités du public sénior selon les différents stades du vieillissement.
- Identifier les besoins liés au vieillissement en adaptant le juste placement du corps, avec les points d'attention spécifiques, leur visualisation et leurs options, les objectifs avec les bénéfices sur la santé du senior



### CONTENUS DE LA FORMATION

- Rappels sur le vieillissement des systèmes bio-mécanique et bio-informationnel
- Rappel sur les pathologies liées à l'âge et les besoins du public sénior
- Révision des principes de la méthode Pilates et les bénéfices sur la santé du senior
- Découverte et maîtrise des mouvements debout, puis avec chaise, Fit'Ball, petit ballon, balles, cylindre, élastiques.
- Adaptation de chaque mouvement, ses différentes options en fonction de l'âge et des pathologies du pratiquant, ses objectifs, ses points d'attention, ses visualisations et sa sécurité.
- Ateliers de mise en pratique et d'enseignement.
- Construction de séquences par objectif : raideurs épaules-cervicales, abdos, raideurs lombaires, réalignement et santé du dos
- Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner.





## MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Alternance d'apports de connaissances et de mise en pratique
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur



## OUTILS

- Manuel de formation



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



## POINTS FORTS

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur.
- Un contenu indispensable pour répondre aux demandes de bien-être et de santé au quotidien, adapté aux besoins de chacun, tant pour les pratiquants que pour les animateurs
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel



## POUR ALLER PLUS LOIN

 Nous vous conseillons de suivre d'autres formations issues de l'univers ZEN ou bien de vous spécialiser en consultant notre offre de formation

## MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Évaluation formative
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences



## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
  - Avoir animé des séquences de Pilates Sénior au minimum durant 3 mois
- **Épreuves d'Évaluation :**
  - Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - Épreuve de connaissance sous forme d'un QCM



## DIPLÔME REMIS

- Certification fédérale



## FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Emmanuelle COMPAGNON
- Formatrice : Sophie BARGÉ



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site [www.formationepgv.com](http://www.formationepgv.com)  
 Mail : [formation.occitanie@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitanie@comite-epgv.fr)  
 Téléphone : 05 34 25 77 90



## DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 21 h

- 21 h : Positionnement et formation en centre



## FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
  - 672.00 € avec prise en charge
  - 441.00 € sans prise en charge
- Frais d'inscription : 40.00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) : À la Charge du stagiaire ou du financeur



## DATES & LIEUX

### BRESSOLS (82)

- 08 et 09 février 2025 et 31 mai 2025



**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.

