

FORMATION ADULTE PILATES SENIOR SUR CHAISE

FILIÈRE FÉDÉRALE

La formation Pilates Senior sur chaise permet aux professionnels du mouvement d'encadrer des séances de Pilates adaptées aux seniors ou aux personnes présentant des limitations de mobilité en utilisant une chaise comme support principal.



TAUX DE RÉUSSITE*
X %



NOTE DE SATISFACTION*
X/10

*Nouvelle formation



CARDIO
●○○○○



ÉQUILIBRE
●●●○○



SOUPLESSE
●●●○○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●●○○

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

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

OBJECTIFS :

- Pouvoir proposer et adapter des séances Pilates aux personnes subissant les effets du vieillissement et ne pouvant pas pratiquer le Pilates couché.
- Approfondir les spécificités du public senior
- 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 sénior.

CONTENUS :

- Rappel sur le vieillissement des systèmes bio mécaniques et bio informationnel.
- Rappel sur les pathologies liées à l'âge et les besoins du public senior.
- Révision des principes de la méthode Pilates et les bénéfices sur la santé du sénior.
- Découverte et maîtrise des mouvements debout ,avec chaise avec un Fitball, cylindres, élastiques et autres petit matériel.
- Adaptation de chaque mouvement, et ses différentes options en fonction des pathologies.
- Atelier de mise en pratique et d'enseignement
- Construction de séquences par objectifs d'amélioration d'un axe santé Ex: raideurs d'épaules etc....
- Utilisation du manuel pour apprendre à enseigner

BÉNÉFICES MÉTIER :

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

LES PRÉ-REQUIS :

- 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 minimum
- Avoir de l'expérience avec le public senior

LES OUTILS :

- Manuel de formation
- Module sur EPGV Learning de février 2026

MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES :

- Mise en pratique et reinvestissement dans l'apprentissage.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences de l'animateur
- Module Epgv Learning

MODALITÉ DE CERTIFICATION :

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation.
- Avoir animé des séquences de Pilates senior sur chaises au minimum durant 3 mois

Epreuve d'évaluation :

- Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
- Epreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
- Epreuve de connaissances sous forme d'un QCM

MODALITÉ DE VALIDATION :

- Emargement sur Digiforma
- Evaluation formative avec mise en situation pratique d'apprentissage

POINTS FORTS :

- Alternance de mise en pratique et de reinvestissement pédagogique
- Un outil clef en main avec un manuel

FORMATION ADULTE PILATES SENIOR SUR CHAISE

FILIÈRE FÉDÉRALE



DIPLÔME REMIS :

- Certificat fédéral

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

- 15 participants maximum

POUR ALLER PLUS LOIN :

Après cette formations, nous vous conseillons de suivre :

- Pilates dos, cylindre et petit ballon
- Bien vieillir et Bien vieillir équilibre



DATES

Formation : Du 9 au 10 janvier 2027

Certification : 17 avril 2027



DURÉE : 21 HEURES

Positionnement et formation en centre : 21 heures



LOCALISATION

Lieu de formation :

Salle CULTURE PILATES

38 allée du Terlon

31850 Montrabé

INTERVENANT.E.S



Sophie BARGE

Animatrice de formation



Emmanuelle COMPAGNON

Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

672,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

441,00 €

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE
OU DU FINANCEUR**

FRAIS D'INSCRIPTION :

40,00 €

(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)



**Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ?
Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone
[05.34.25.77.90](tel:05.34.25.77.90)



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com