

La formation optionnelle Pilates Seniors permet à l'animateur de faire évoluer et d'adapté l'activité aux seniors en prenant en compte la posture et de la force du corps associés à l'amélioration de l'amplitude des mouvements.

Public

- Titulaire du diplôme « animateur 1er degré Adultes 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-STAPS...

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'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)
- Être titulaire de la certification Pilates Fondamental
- Être en capacité de maîtriser et d'enseigner les mouvements Pilates Fondamental (connaissances techniques et maîtrise d'exécution, connaissance du nom, de l'objectif de chaque mouvement et ses bénéfices sur la santé)

Accessibilité

Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à l'une de nos formations. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée. Contactez le référent handicap Raphaël Peuroux au 06 89 01 22 05 ou raphael.peuroux@comite-epgv.fr

Objectifs de la formation

- Pouvoir proposer des séances Pilates adaptés 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 de chaise, fit ball, petit ballons, 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.
- Savoir analyser la posture et reconnaître les défauts des pratiquants pour proposer une adaptation pertinente dans la réalisation des mouvements Pilates fondamental avec ce matériel.
- Savoir identifier la stabilité abdo-lombo-pelvienn-fémorale.
- S'approprier les outils de formation (manuel)
- Affirmer et garantir le concept de séance de Gymnastique Volontaire senior en salle

Contenus de la formation

- Rappels sur le vieillissement des systèmes bio-mécanique et bio-informationnel
- Rappel sur les pathologies liées à l'âge et des besoins du public senior
- Révisions 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 ballons, balles, cylindre, élastiques.
- Adaptation de chaque mouvement, ses différentes options en fonction de l'âge et des pathologies, 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 sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur



Outils de Formation

- Manuel de formation
- DVD explicatif pas à pas des différentes techniques

Directeur de formation, Formateurs et/ou Intervenants

- Directrice de Formation FFEPGV : Angélique MOREL

Modalité de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Evaluation formative :
 - Quiz / Questionnaires
 - Mises en situation pratique
 - Animation de séquences

Modalités de certification

- Pour y accéder :
 - Avoir animé des séquences de Pilates Senior au minimum durant 3 mois
- Epreuves d'évaluation :
 - Epreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
 - Epreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
 - Epreuve de connaissance sous forme d'un QCM

Diplôme remis

- Certificat fédéral "Pilates Senior"

Points forts

- Une formation modulaire pour enrichir ses compétences d'animateur
- Des outils clefs en main avec la remise du manuel Pilates Senior illustré de nombreuses photos commentées.

Pour aller plus loin

Nous vous conseillons de suivre, après cette formation, la formation Pilates Femme enceinte

Durée et déroulé de la formation

21h
Formation en centre : 14h
Mise en Situation Professionnelle en structure : Animation de séquences pendant au moins 3 mois
Retour et Certification en centre : 7h
Un positionnement est effectué par téléphone par la directrice de formation dès confirmation de votre inscription

Date(s), lieu(x) et volume horaire

Module 1 : Du 7 au 8 septembre 2023 à Dijon
Retour et Certification en centre : 15 décembre 2023 à Dijon

Nombre de participants

15 stagiaires

Dates limites d'inscriptions

28 août 2023

Frais de formation

Frais pédagogiques : **840 euros**
Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : A la charge du stagiaire ou employeur

Renseignements et inscription

Comité Régional EPGV Bourgogne Franche-Comté
14H rue Pierre de Coubertin – 21000 DIJON
Tél : 03 80 43 88 62
Courriel : bfc@comite-epgv.fr

Mise à jour le 31/05/2023

 **sport-sante.fr**

Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Bourgogne-Franche-Comté

14H rue Pierre de Coubertin 21000 DIJON
SIRET : 423 540 673 000 47
NACE : 9312Z

Tél. 03 80 43 88 62
NDA : 27210376621
Email : bfc@comite-epgv.fr

