

PILATES SENIORS

UNIVERS ZEN

21h de formation

Lieu : À définir



CARDIO
○○○○○



ÉQUILIBRE
●●●○○



SOUPLESSE
●●●○○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●●○○



Formation avec alternance entre
mise en situation en structure et
centre de formation

VOLUME HORAIRE

21 heures de formation

Formation en centre : **21h**
Mise en situation professionnelle :
**animation de séquences pendant au
moins 3 mois en structure**
Retour et certification : **7h**

CALENDRIER

Formation en centre
→ **à définir**

Retour alternance et certification
→ **à définir**

LIEU DE FORMATION

À définir

TARIF

Frais pédagogiques : **840€**
Frais d'inscription : **30€**
Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.
Auto-financement : nous-contacter

EFFECTIF MAX

15 stagiaires

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

À définir

TAUX DE RÉUSSITE ET DE SATISFACTION*

100%

*Chiffres de la dernière
session de formation



DESSCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation optionnelle 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.**



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...)



PRÉ-REQUIS

- Être **licencié à la FFSV**
- 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** (transmettre une copie de la carte professionnelle)
- Être **titulaire des certifications 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)



OBJECTIFS

- 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
- **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-pelviennne-fémorale
- **S'approprier** les outils de formation (manuel)
- **Affirmer et garantir** le concept de séance de Gymnastique Volontaire senior en salle



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. Contacter le référent handicap, Raphaël PEAUROUX, au 06 89 01 22 05 ou : raphael.peauroux@comite-epgv.fr

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

ÉQUIPE D'ENCADREMENT

Directrice de formation : **Angélique Morel**

MODALITÉS DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation

Évaluation formative :

- Mise en situation pratique
- Animation de séquences

MODALITÉS DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir animé des séquences de Pilates Fondamental 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

Certificat fédéral "Pilates Senior"

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Rappels sur le vieillissement des systèmes bio-mécanique 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 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

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 et des outils clefs en main avec la remise du manuel et son DVD Pilates Senior

POUR ALLER PLUS LOIN

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

Réalisez votre inscription en ligne !



DÉROULÉ DE LA FORMATION

Scanne moi !