

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...)

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 des certifications Pilates Fondamental et Pilates Intermédiaire
- 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 PEAUROUX au 06 89 01 22 05 ou raphael.peauroux@comite-epgv.fr

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.
- 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-pelvienne-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 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.

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 :
 - 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.
- 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 et son DVD Pilates Senior

Pour aller plus loin

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

Durée et déroulé de la formation

Un positionnement est effectué par téléphone par la directrice de formation dès confirmation de votre inscription.

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

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

Module 1 : du 17 au 18 février 2023 à Beaune

Retour alternance et Certification : 7 juillet 2023 à Beaune

Nombre de participants

15 stagiaires

Dates limites d'inscriptions

1^{er} février 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 05/07/2022

