



PILATES SENIORS

FILIÈRE EN SALLE



► DESCRIPTIF 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.



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



Volume Horaire 21 heures de formation :

- Formation en centre : **14h**
- Mise en Situation Professionnelle en structure : **animation de séquences pendant au moins 3 mois**
- Retour et Certification en centre : **7h**



Calendrier

Formation en centre :
9 au 10 février 2026

Retour alternance et
certification
05 juin 2026



Lieu de formation

Lons



Tarif

Frais pédagogiques : 840€

Frais d'inscription : 30€

Financement : OPCO, FAF,
AGEFICE, FIFPL.

Auto-financement :
nous-contacter



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

26 janvier 2026

► 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 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** (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



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



Volume Horaire

21 heures de formation :

- Formation en centre : **14h**
- Mise en Situation Professionnelle en structure : **animation de séquences pendant au moins 3 mois**
- Retour et Certification en centre : **7h**



Calendrier

Formation en centre :
9 au 10 février 2026

Retour alternance et
certification
05 juin 2026



Lieu de formation

Lons



Tarif

Frais pédagogiques : 840€

Frais d'inscription : 30€

Financement : OPCO, FAF,
AGEFICE, FIFPL.

Auto-financement :
nous-contacter



Effectifs max

15 stagiaires



Date limite d'inscription

26 janvier 2026



Taux de réussite
et de satisfaction*

100%

5/5

*Chiffres de la dernière session de formation

➤ 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

➤ 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

➤ 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



Volume Horaire 21 heures de formation :

- Formation en centre : **14h**
- Mise en Situation Professionnelle en structure : **animation de séquences pendant au moins 3 mois**
- Retour et Certification en centre : **7h**



Lieu de formation

Lons



Tarif

Frais pédagogiques : 840€

Frais d'inscription : 30€

Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL.

Auto-financement :
nous-contacter



Date limite d'inscription

26 janvier 2026



Taux de réussite
et de satisfaction*

100%

5/5

*Chiffres de la dernière session de formation

Réalisez votre
inscription
en ligne



Scanne moi

► MODALITÉS DE CERTIFICATION

Pour y accéder :

- Avoir animé des séquences de Pilates Senior au minimum durant 3 mois

Épreuves 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 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.

► DÉROULÉ DE LA FORMATION

Formation en centre (21H)	Mise en situation professionnelle
Du 9 au 10 février 2026	Animation de séquences en structure pendant au moins 3 mois
Retour alternance et certification (7H)	
05 juin 2026	

► FRAIS DE FORMATION

Tarif
Frais de formation : 840€ / Frais d'inscription : 30€ Financement : OPCO, FAF, AGEFICE, FIFPL Auto-financement : aide possible, contactez-nous.