

# PILATES SÉNIOR



## Taux de réussite

Pas de session précédemment



## Appréciation des participants

Pas de session précédemment

La formation optionnelle Pilates Seniors 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.



### Dates

Du 21 au 22/03/25  
Samedi 28/06/25



### Lieu de formation

Aix-en-Provence  
(13)



### Durée

21h00



### Effectif maximum

20 stagiaires



### Inscription avant

28/02/25



## 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, etc.) permettant l'encadrement de cette activité.



## Pré-requis

- Être licencié à la FFEPGV saison 2024-2025.
- Être titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niv1).
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale ».
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur 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 cette formation. Faites-le nous savoir : nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.



## Moyens techniques et pédagogiques

- Alternance d'apport de connaissances et de mise en pratique sur le terrain.
- Formation centrée sur l'appropriation de techniques en lien avec les compétences d'animateur.



## 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 sénior.
- 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-pelviennefémorale.
- Affirmer et garantir le concept de séance de Gymnastique Volontaire sénior 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 sénior.
- Révision des principes de la méthode Pilates et les bénéfices sur la santé du sénior.
- 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.

## Outils de formation

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

## Formateurs et/ou Intervenants

- Directeur de Formation FFEPGV
- Formateur FFEPGV inscrit sur la liste nationale des habilités « Tendance »
- Intervenants experts de la technique Tendance.

## Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Évaluation 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.
- **Épreuves d'évaluation :**
  - › Épreuve d'animation d'une séquence tirée au sort
  - › Épreuve de démonstration technique sur la maîtrise des postures
  - › Épreuve de connaissances sous forme d'un QCM.

## Diplôme remis

Attestation fédérale Tendance « **Pilates Senior** ».

## Bénéfices métiers

- Des compétences indispensables pour répondre aux demandes des pratiquants « senior » souhaitant optimiser leur pratique vis-à-vis des problèmes liés au vieillissement.

## 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.

## Durée et déroulé de la 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**.

## Pour aller plus loin

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation **Pilates Femme enceinte**.

## FRAIS DE FORMATION

- Frais d'inscription : 30€
- Supports pédagogiques : 15€
- Frais pédagogiques : 840€
- Frais de transport non pris en charge par le COREG EPGV PACA.
- Frais annexes (hébergement, restauration) non pris en charge par le COREG EPGV PACA.

## FINANCER SA FORMATION

Financement possible auprès de votre OPCO. Si refus de financement (sur justificatif), possibilité de bénéficier d'aides du COREG pour les animateurs travaillant dans un club EPGV de la région PACA.

## Comment s'inscrire à cette formation

- **Positionnement :** En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr), dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire directement en ligne.

 Je m'inscris

- **Besoin de plus d'informations :** vous souhaitez obtenir plus d'informations, posez nous vos questions ou prenez un rendez-vous téléphonique avec un formateur, en allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr), dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et cliquez sur :

 Besoin d'infos

- **Après votre inscription en ligne :** Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.
- **Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :** Le dossier d'inscription sera adressé par Email aux dirigeants de l'association (copie au stagiaire) pour saisir la demande d'aide financière en ligne. En cas de difficultés pour la saisie de prise en charge professionnelle sur votre espace AFDAS, votre Comité régional EPGV PACA est à votre service pour vous aider dans votre démarche.



### Renseignements et Inscriptions

#### COREG EPGV PACA

04.42.95.02.11

[paca@comite-epgv.fr](mailto:paca@comite-epgv.fr)

[www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Adresse postale :

8 rue du Grand Logis

13770 VENELLES