

Pilates Senior



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 1^{er} 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.



PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- 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).



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-pelviennofémorale.
- 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-informatique
- 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'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.



OUTILS DE FORMATION

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



DIRECTEUR DE FORMATION, 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
- Formulaires 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

- Certificat fédéral « Pilates Senior ».



BÉNÉFICES MÉTIER

- 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.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

- > Renseignements disponibles sur le site fédéral ffepgv.fr, rubrique Formation



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ? Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.



DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 21 h

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



POUR ALLER PLUS LOIN

Suite à cette formation, nous vous conseillons de suivre la formation :

- **Pilates Femme enceinte**