

21 heures de formation



- 14 heures en centre
- Animation de séquences pendant 3 mois
- 7 heures de certification

2 au 3 novembre 2023



Certification : 8 juillet 2024

Public :

- Titulaire du diplôme fédéral « 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...)

Nombre de participants :

25 places



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.

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.

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
- ✦ Savoir identifier la stabilité abdo-lombo-pelviennefémorale
- ✦ S'approprier les outils de formation (manuel)
- ✦ Affirmer et garantir le concept de séance de Gymnastique Volontaire senior en salle.

Contenus

- ✦ Rappels sur le vieillissement des systèmes bio-mécanique et bio-informationnel, 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 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

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 (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



Formation certifiante

PILATES SENIOR



Clôture des inscriptions :

12 octobre 2023

Coût de la formation :



Frais de dossier : 20 €

Frais pédagogiques : 840 €

Frais d'héb./restauration : 70 €

Restauration le midi

uniquement : 36 €

Lieu :



**Centre Sportif de
Normandie à Caen (14)**



Diplôme remis :

**Certificat fédéral « Pilates
Senior »**

Outils de formation :

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



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.

Encadrement

Directrice de formation : formateur expert du réseau fédéral EPGV

Intervenante : Anaïs GOMES (formatrice au Comité régional EPGV de Normandie)

Modalités 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

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



Contact :

Service Formation

02 31 28 78 71

normandie@comite-epgv.fr