



# PILATES SENIOR

Taux de réussite : 1ère formation | Taux de satisfaction : 1ère formation

**La formation 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 associées à l'amélioration de l'amplitude des mouvements.**

## Public

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes en salle »
- Titulaire du CQP ALS AGEE ou Instructeur Fitness mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif

## 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'Éducateur Sportif (fournir copie datée)
- 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 l'une de nos formations, faites-le nous savoir. Pour vous accueillir dans des conditions adaptées, nous mettrons tout en œuvre dans la mesure de nos moyens.

## Avant la formation

Un questionnaire préformation sera envoyé afin de faire le point sur vos connaissances et permettre l'adaptation de la formation à vos besoins.

Le stagiaire participera à un temps de positionnement permettant d'identifier :

- Ses motivations
- Ses expériences professionnelles et le projet professionnel
- Ses connaissances initiales dans le domaine de la formation

## 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 senior 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



# PILATES SENIOR

Taux de réussite : 1ère formation | Taux de satisfaction : 1ère formation

## Contenus de la formation

- Rappels sur le vieillissement des systèmes biomécanique et bio-informationnel
- Rappels 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, sur chaise et avec matériel
- 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

## Équipe pédagogique

Conseillère Technique Territoriale : Marion COUPÉ  
Formatrice : Isabelle ROSSI

## Modalités de validation

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation
- Évaluation formative : quiz/questionnaires, mises en situation pratique

## Modalités de certification

### Pour y accéder :

- Avoir animé 3 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 »



# PILATES SENIOR

Taux de réussite : 1ère formation | Taux de satisfaction : 1ère formation

## 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

Pour aller plus loin, nous vous conseillons de suivre la formation Pilates Femme enceinte.

## Volume horaire

- Formation en centre : 14 heures
- Mise en situation professionnelle structure : animation de séquences pendant au moins 3 mois
- Retour et certification en centre : 7 heures

**Durée globale : 21 heures**

## Dates et lieu

- Du 11 au 12 avril 2026
- Certification : saison 2026-2027
- À Rennes (35)

## Nombre de participants

- 15 personnes

## Date limite d'inscription

- Un mois avant la date d'entrée en formation

## Frais de formation

- Frais d'inscription : 30€
- Frais pédagogique : 735€
- Frais annexes (transport, hébergement, restauration) : à la charge du club/stagiaire

## Renseignements et inscription

**Comité Régional d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire Bretagne**

**4 A rue du Bignon - 35000 RENNES**

**Tel : 02 99 67 35 40 | Email : [formation.bretagne@comite-epgv.fr](mailto:formation.bretagne@comite-epgv.fr)**

**[www.sportsante-epgvbretagne.com](http://www.sportsante-epgvbretagne.com)**

**SIRET : 387 476 146 000 31**