

Pilates Femme enceinte et senior

Le module Femmes enceinte et senior vise à adapter le Pilates aux femmes durant leur grossesse et à utiliser cette méthode pour lutter contre les effets du vieillissement ou de la sédentarité.

Publics et prérequis

La formation s'adresse à :

- Éducateurs sportifs
- Personal trainer ou coach
- Entraîneur ou animateur sportif
- Professeur de fitness ou d'éducation physique
- Kinésithérapeutes

Pré-requis :

- Maîtriser les bases de l'anatomie et de la physiologie
- Pour exercer en France : avoir un BPJEPS Métiers de la forme (ou équivalent) ou un CQP ALS (ou équivalent)
- ou posséder des prérogatives d'encadrement sportif (article L212-1 et annexe2-1 du code du sport)
- Avoir suivi le module de formation Pilates Matwork I

objectifs :

- Être capable de proposer des séances individuelles et collectives de Pilates adaptées aux femmes enceintes et aux personnes qui subissent les effets du vieillissement.
- Être capable d'adapter les exercices Pilates matwork I à ces publics, notamment à l'aide du petit matériel (ballons, mousse roller, balles lestées, ballons paille, élastiques, pilates ring, blocs proprioception).
- Maîtriser les spécificités des publics seniors selon les différents stades du vieillissement et les femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.
- Maîtriser les outils Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux seniors qui pourront être utilisés dans d'autres disciplines d'activités physiques ou de rééducation par les professionnels qualifiés
- Être capable de proposer des tests pour déterminer s'il y a une bonne stabilité abdo-lombo-pelvienne-fémorale
- Être capable d'enseigner une séance Pilates en assurant la sécurité des pratiquants

Durée :

14H, 2 journées

CONTENU :

- Étude anatomo-physiologique et traumatologique des femmes enceintes et des séniors.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Découverte et maîtrise du matériel : ballon, isotoner, mousse Roller .
- Apprentissage des différents placements à adapter pour les femmes enceintes et les séniors
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

Modalités et délais d'accès :

Pour s'inscrire, les candidats répondant aux prérequis doivent contacter le coordinateur local de la formation. Un lien de préinscription Digiforma leur sera transmis individuellement. Les inscriptions sont closes 7 jours avant le premier jour de la session de formation. Le Nombre minimum de stagiaires permettant de garantir l'ouverture de la session est de 6. La confirmation de la session de formation est communiquée une semaine avant le premier jour de formation. En cas d'annulation de la session, les candidats seront réorientés vers des sessions ultérieures.

Tarifs :

506€/stagiaire pour les 2 jours.

Les tarifs ainsi que les modalités de prise en charge sont adaptables en fonction du type de formation et du statut des candidats. Devis et demandes de financements à demander en amont de la formation.

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation :

- Les Formateurs mobilisés sur les formations Pilates organisées en partenariat avec PSL Pays de la Loire sont des formateurs Leaderfit expérimentés. Infos sur l'organisme partenaire LEADERFIT FORMATION : <https://leaderfit-formation.com/>
- Ressources techniques et pédagogiques :
 - ✓ Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
 - ✓ Documents supports de formation projetés.
 - ✓ Exposés théoriques
 - ✓ Etude de cas concrets
 - ✓ Quiz en salle
 - ✓ Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
 - ✓ Distribution d'un manuel de formation complet, illustré et en français.
- Suivi de l'exécution et évaluation des résultats
 - ✓ Feuilles de présence et/ou émargement Digiforma.
 - ✓ Questions orales ou écrites (QCM)
 - ✓ Mises en situation
 - ✓ Évaluation certificative : à l'issue de la formation chaque stagiaire est évalué individuellement sur la présentation théorique et la démonstration pratique d'un mouvement (tirage au sort)
 - ✓ Certificat de réalisation de l'action de formation

Equivalences, passerelles et suites de parcours :

La formation Pilates Femme enceinte et senior fait partie du parcours de formation d'instructeur Pilates Leaderfit. Dans sa continuité, il est possible de poursuivre avec les formations : Pilates adapté aux différents publics et pathologie (pour les coachs sportif), Pilates adapté aux différents publics et Pilates et cancer (pour les professionnels de la santé comme les kinés), Pilates Intermédiaire avec petit matériel, Pilates Matwork 2 et 3 et pour terminer la formation Pilates One to One.

Le parcours de formation peut aussi être complété avec des modules complémentaires comme : Pilates enfant, Pilates et Cancer, Pilates Yoga ou Aqua Pilates. Chacun de ces modules est accessible dès le niveau Pilates Matwork I validé.

Accessibilité aux personnes :

Informations et adaptation des parcours en fonction des besoins spécifiques auprès de notre référente handicap :

Justine ROBELET justine.robelet@profession-sport-loisirs.fr / 06.98.26.17.00.

Contact :**Amandine CARO, chargée de développement**

Pôle Formation de la Fédération Nationale Profession Sport et Loisirs

FNPSL – 17 bis rue de la Somme – 17000 LA ROCHELLE

amandine.caro@profession-sport-loisirs.fr / 06 63 66 96 27

<https://www.profession-sport-loisirs.fr>