



Bien – être

Pilates sénior

- Programme -

INTERVENANTE

Magali STERLIN

- Professeur de Pilates
- Diplômée du Physical Mind Institute de New York

PUBLIC CONCERNÉ

BEES/ BPJEPS/ DEJEPS/ STAPS/ CQP ALS/
DIPLOME FEDERAL

PRÉREQUIS

AVOIR EFFECTUÉ LE MODULE 1 DU PILATES
INITIATION OU ETRE TITULAIRE DU PILATES
MAT FONDAMENTAL

DURÉE

1 jours de formation

7 heures

LIEU

Prépa-Sports

HORAIRES

9H – 12H

13H – 17H



*Etablissement accessible aux
personnes en situation de
handicap et en difficulté
d'apprentissage*

OBJECTIFS

À l'issue de ce stage vous serez capable d' :

- ✓ Enseigner la méthode Pilates à un public senior (60 ans et plus)
- ✓ Retrouver une activité physique ou de se maintenir en bonne condition physique
- ✓ Savoir le faire progresser en toute sécurité
- ✓ Animer des séances en encourageant l'autonomie

CONTENU

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

- Accueil des participants
- Introduction et objectifs de la formation
- Définition et spécificités du public senior
- Principes de la méthodes Pilates : importance de leur lien avec ce public
- Adaptabilité des exercices de la routine classique
- Exercices plus spécialement ciblés sur les pathologies du vieillissement
- Construction et animation des séances d'entraînement, théorie et pratique
- Feedback et questions sur la journée de formation

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUTATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

PREPA SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

www.prepa-sports.com