

# Pilates adapté

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

COREG EPGV  
Myrthis Flambeaux  
06.81.96.16.19  
formation.na@comite-epgv.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salaré(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Dossier

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

• Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Eduteur Sportif (<https://declaration-educateur.sports.gouv.fr/>) • Etre titulaire d'une attestation fédérale « Pilates Fondamental » ou équivalent

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

• Pouvoir proposer des séances de Pilates adaptées aux personnes subissant les effets du vieillissement et/ou ne pouvant pas pratiquer le Pilates fondamental en position couchée • Pouvoir adapter les mouvements Pilates -Fondamental-, debout, puis à l'aide de chaise, fit ball, petit ballons, balles, cylindre, élastiques et au mur. • 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. • 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-pelvienn-fémorale. • S'approprier les outils de formation (manuel)

## Contenu et modalités d'organisation

• Rappels sur le vieillissement des systèmes bio-mécanique et bio-informationnel • Rappels sur les pathologies liées à l'âge et les besoins du public senior • Révisions 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, petits ballons, balles, cylindre, élastiques et au mur. • Adaptation de chaque mouvement, ses différentes options en fonction de l'âge et des pathologies, 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

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

### Suite de parcours

• Pilates ring circle et fitball • Pilates intermédiaire • Bien Vieillir • Bien Vieillir Equilibre

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00613065	du 22/04/2026 au 19/06/2026	Pessac (33)	COREG EPGV		Non éligible	FPC