



## FORMATION PILATES SENIOR 16 h / 2 j

Un positionnement pédagogique sera effectué avant le début de formation via un questionnaire de pré formation transmis jusqu'à 3 jours avant.


### Objectifs

- Identifier les pathologies liées aux seniors pour adapter sa pratique
- Réaliser et encadrer une routine de postures adaptées au seniors et pathologies
- Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies et publics

### Prérequis : être majeur et titulaire d'un des diplômes ou certifications ci-dessous

- Être en possession du module Pilates Fondamental (attestation Lobody-Formation ou certificat équivalent d'un autre organisme sur justificatif)
- BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport) HM -CC -APT
- CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions
- STAPS Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives  
APAS Activité physique adaptée et santé
- Kinésithérapeute
- D.E Danse

### Moyens pédagogiques

- Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol)
- Livret de formation avec support visuel
- Accessibilité 
- Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap

Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières.

N'hésitez pas à nous contacter (par mail : [contact@lobody-perfect.fr](mailto:contact@lobody-perfect.fr) ou par téléphone : 06 09 83 89 03) afin d'étudier les possibilités d'accès.

## Moyen de suivi de la formation

Le suivi de la formation est assuré par des feuilles d'émargement signées par demi-journée, par la formatrice et les stagiaires.

## Modalités d'évaluation

QCM et exercices pratiques pendant la formation

Mises en situation de fin de formation

La formation donne lieu à la délivrance d'une attestation d'instructeur mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis. Si la formation n'est pas validée, l'apprenant dispose d'un délai d'un an après la fin de la formation pour se repositionner sur une prochaine session d'évaluation en présentiel, à sa convenance.

## Délais d'accès

L'inscription à la formation sera validée uniquement après la vérification du respect des prérequis par le candidat.

L'inscription peut avoir lieu jusqu'à 3 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

## Durée et coût

La durée de la formation est de 1 jours : 8 heures de formation

Dates et lieux : à choisir sur le site internet [lobody-perfect.fr](http://lobody-perfect.fr)

Horaires : 8h30 - 12h et 13h - 17h30 (selon disponibilité de la salle)

Coût : 320,00 euros (40 euros/h x 8h) – TVA non applicable. Art. 293 b du CGI

# Programme journalier

## JOUR 1 – 8h

Descriptifs des seniors

Descriptifs des pathologies

Apprentissage et pédagogie senior

Apprendre la pratique avec le matériel

Apprentissage et pédagogie de chaque posture adaptée aux seniors

Évaluation et mise en scène d'une routine

QCM