

Un partenariat

**LEADERFIT'**

## Cycle Partenarial

# PILATES FEMME ENCEINTE & SENIOR



**Durée :**  
14 heures en centre



**Dates de formation :**  
26 et 27/06/2020



**Lieu de la formation :**  
CREPS d'Aix-en  
Provence (13)



**Effectifs max :**  
6 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
15/05/2020



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure <sup>(1)</sup>
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire*
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si non prise en charge par l'OPCO AFDAS

### Pour qui :

- titulaire du diplôme fédéral Animateur 1<sup>er</sup> degré Adultes ou Seniors en Salle
- titulaire du CQP ALS option AGEE
- titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champs sportif (BP, STAPS)

### Pré-Requis :

- être licencié à la FFEPGV
- être titulaire du Module Culture Fédérale (module en e-learning)
- être titulaire de la Certification Pilates Matwork I

### Objectifs de la formation :

- pouvoir proposer des séances individuelles et collectives de Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux personnes qui subissent les effets du vieillissement.
- pouvoir adapter les exercices Pilates Matwork I à ces publics, notamment à l'aide de petit matériel (ballons, foam roller, balles lestées, ballons paille, élastiques, Pilates ring, blocs proprioception.)
- connaître les spécificités des publics séniors selon les différents stade du vieillissement et femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.
- savoir analyser la posture des pratiquants et proposer des exercices Pilates adaptés
- apprendre à utiliser les outils Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux séniors qui pourront être utilisés dans d'autres discipline d'activités physique ou de rééducation par les professionnels qualifiés.
- proposer des tests pour déterminer s'il y a une bonne stabilité abdo-lombo-pelviennne-fémorale

### Contenus :

- étude anatomo - physiologique et traumatologique des femmes enceintes et sénior
- apprentissage des principes de la méthode Pilates
- découverte et maîtrise du matériel : ballon, isotoner, foam roller, élastiques, ballon paille
- 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

### Points forts :

- des moyens pédagogiques et techniques variés pour chaque stagiaire (manuel illustré en français)
- alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel

### Bénéfices métier :

- acquisition d'une expertise dans l'activité Pilates reconnue en France et à l'International
- ajouter une pratique innovante à votre offre d'animation
- recrutement et fidélisation du public

### Encadrement :

- formateur Leaderfit' expert de l'activité Pilates



**Durée :**  
14 heures en centre



**Dates de formation :**  
26 et 27/06/2020



**Lieu de la formation :**  
CREPS d'Aix-en  
Provence (13)



**Effectifs max :**  
6 stagiaires



**Date limite  
d'inscription :**  
15/05/2020



**Tarifs et  
Financement :**

Frais d'inscription	20,00 €
Supports pédagogiques	OUI
Frais Pédagogiques	30,00 € / heure <sup>(1)</sup>
Aide COREG à la Formation	12,00 € / heure à déduire*
Aide CODEP à la Formation	NON
Réservations Groupées	NON

\* si non prise en charge par l'OPCO AFDAS



**Restauration  
et hébergement :**

Externe	OUI
Demi-Pension (déjeuner midi)	NON
Hébergement	NON

### Déroulé de la formation :



### Validation de la formation :

- pour accéder à la certification : **avoir suivi le cursus de formation**
- diplôme remis : **Certification Leaderfit' « LF' Pilates Femme Enceinte & Senior »**

### Pour aller plus loin :

- nous vous conseillons de suivre, après cette formation, les formations Leaderfit' Pilates Matwork II

### Comment s'inscrire à la formation :

- **Positionnement :**  
En allant sur le site Internet du Comité Régional EPGV PACA : [www.coregepgvpaca.fr](http://www.coregepgvpaca.fr)

Dans la rubrique FORMATION : choisir la formation qui m'intéresse et s'inscrire au positionnement téléphonique avec un formateur en cliquant sur :



CETTE FORMATION M'INTÉRESSE ! JE SOUHAITE M'INSCRIRE

- **Après le positionnement :**  
Vous recevrez votre dossier d'inscription par Email contenant le devis de formation, le contrat ou la convention de formation, le plan individuel de formation ainsi que la fiche d'inscription.

Seuls les dossiers complets seront acceptés. Ils seront enregistrés par ordre d'arrivée en fonction du nombre limite de places.

- **Pour les personnes avec prise en charge AFDAS :**  
Le dossier d'inscription devra être remis aux dirigeants de l'association pour saisir la demande d'aide financière

En cas de difficultés pour la saisie, votre Comité Départemental EPGV est à votre service pour vous aider dans votre démarche.

### CONTACTEZ-NOUS



04.42.95.02.11

[paca@epgv.fr](mailto:paca@epgv.fr)

[coregepgvpaca.fr](http://coregepgvpaca.fr)