



# FORMATION FEMME ENCEINTE & SÉNIOR

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Bérangère Bonvallet  
Catherine Magne  
Cyrille Pescher etc.

## POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme.
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération.
- Les personal Trainers ou coaches.
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages femmes ou autres).
- Les professeurs de danse de Pilates, de fitness et/ou d'éducation physique.

## PRÉREQUIS

- Avoir validé le Matwork I.

## OBJECTIFS

- 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 stades 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 disciplines d'activités physiques ou de rééducation par les professionnels qualifiés.
- Proposer des tests pour déterminer s'il y a une bonne stabilité abdo-lombo-pelviennne-fémorale.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation femme enceinte & sénior

## INFOS & INSCRIPTIONS

**SAS LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

**VITALYS SARL**

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B



# FORMATION FEMME ENCEINTE & SÉNIOR

**WWW.LEADERFIT-FORMATION.COM**

**DURÉE**

2 jours / 14 heures

**FORMATEURS**

Bérangère Bonvallet  
Catherine Magne  
Cyrille Pescher etc.

## PROGRAMME

- 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.

## MOYENS ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants. (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation.
- Validation de ce module par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation femme enceinte & sénior

### INFOS & INSCRIPTIONS

**SAS LEADERFIT'**

+33 (0)2 47 52 66 01 - [contact@leaderfit.com](mailto:contact@leaderfit.com)

9, rue du Général Mocquery - 37550 Saint Avertin

Organisme de formation continue

RCS TOURS 423 277 565 - SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

**VITALYS SARL**

Luxembourg : +352 621 24 99 48

Belgique : +32 0494 61 81 04

[belux@groupe-leaderfit.com](mailto:belux@groupe-leaderfit.com)

20 rue du commerce L-3450 DUDELANGE

Grand Duché du Luxembourg

TVA LU 18538688 TVA BE 0823263348 - 116437/A - 116437/B