

SENIORS TRAINING

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

- Connaître les effets du vieillissement et les effets de l'entraînement
- Savoir mettre en place des évaluations gériatriques
- Être en mesure de conduire des séances d'entraînement cardio-vasculaire adaptées aux seniors
- Être en mesure de conduire des séances d'entraînement de renforcement musculaire adaptées aux seniors
- Être en mesure de conduire des séances d'entraînement de souplesse adaptées aux seniors

Dates 20/03/2026 au 22/03/2026 en distanciel	Durée 21h soit 3 jours	Horaires 09h/12h30 - 14h/17h30	Sessions 3 à 12 personnes
Lieu de formation A distance			
Délai et modalités d'accès 3 jours avant le démarrage de la formation Satisfaire au prérequis			
Public concerné Tout public souhaitant monter en connaissances et en compétences pédagogiques dans l'accompagnement des femmes enceintes en toute sécurité		Prérequis <ul style="list-style-type: none">- Être coach sportif titulaire d'une carte d'éducateur sportif- Être professeur de danse titulaire d'un DE de Danse ou jugé équivalent- Être kinésithérapeute- Être bénévole entraîneur	
Intervenants à la formation Evelyne Frugier – formatrice pour Pilates, entraînement en suspension, entraînement pour les femmes enceintes, pour les seniors.			

<p>Méthodes pédagogiques Exposé, Etude de cas, Mises en situations techniques et pédagogiques</p>	<p>Moyens pédagogiques Diaporama Powerpoint, documents PDF, vidéos de mise en situation</p>
<p>Accessibilité Toutes les personnes en situation de handicap (PMR, malvoyant, malentendant), peuvent assister à toutes nos formations à condition de le signaler au plus tôt afin d'adapter les locaux et les moyens de la prestation à leur situation.</p>	<p>Tarif 490 € tarif coachs Domicil'gym 590 € tout public 21 heures</p>
<p>Modalité de suivi Feuille d'émargement</p>	<p>Modalité d'évaluation Quizz, passages pédagogiques de conduites d'exercices</p>
<p>Directeur de Coach sportif Academy Frank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10</p> <p>Responsable administrative et référente handicap Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74</p>	
<p>Reconnaissance Attestation de formation</p>	

CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

Biologie du vieillissement

- Les changements dus au vieillissement
- Les effets de l'entraînement
- Les pathologies dues au vieillissement

Les évaluations gérontologiques

- La force
- La souplesse
- L'équilibre
- La coordination
- Les repères dans l'espace
- Le temps de réaction

Les différents âges

- Les 50-65 ans
- Les 65-75 ans
- Les 75 et plus

Les activités cardiovasculaires

- Les bénéfiques : la mémorisation, l'équilibre, la coordination, la respiration, le centrage
- Les différentes activités en fonction des âges et des pathologies
- Les activités de marche
- Les activités dansées
- Mise en place des sections cardio et conduite

Les activités de renforcement musculaire

- Les bénéfiques : l'autonomie, la fonctionnalité
- Les différentes adaptations en fonction des âges et des pathologies
- Les exercices pour les membres inférieurs : application pratique et conduite
- Les exercices pour les membres supérieurs : application pratique et conduite
- Les exercices pour le tronc : application pratique et conduite
- Les différents matériels et leurs intérêts : TRX, Swiss Ball, Bosu, Tapis, coussin, petit ballon, balle,

élastiques, haltères, etc...

Les activités de mobilité et de souplesse

- Bénéfices et adaptations en fonction des âges et des pathologies
- Les exercices et les différentes positions
- Les étirements des chaînes antérieures
- Les étirements des chaînes postérieures
- Les étirements des chaînes latérales