

**Objectif : Encadrer et adapter des séances de gym douce auprès d'un public sénior**

**Durée :** 9 heures

**Organisation :** 3 séances de 3 heures

**Modalité :** formation en présentiel

**Public :** professionnels intervenant ou souhaitant intervenir auprès d'un public sénior de plus de 60 ans en gym douce, mobilité, entretien corporel ou cardio-renforcement musculaire.

### Prérequis

Avoir une expérience ou une qualification permettant l'encadrement d'activités physiques adaptées au cadre de son intervention.

---

### Objectif général

Permettre au participant de développer des repères concrets pour encadrer des séances de gym douce auprès d'un public sénior, en tenant compte des capacités, des éventuelles fragilités et du ressenti des participants, afin de proposer des exercices sécurisés, progressifs et adaptés à chacun.

La formation vise également à développer une posture d'éducateur permettant d'accompagner les participants avec davantage de justesse, de sérénité et de confiance.

---

## SESSION 1 – Comprendre le public sénior et sécuriser sa pratique

**3 heures**

### Objectifs

À l'issue de cette séance, le participant sera capable de :

- identifier les principales particularités physiques liées à l'avancée en âge ;
- repérer les fragilités pouvant nécessiter une adaptation de l'exercice ;
- identifier les principaux signes d'inconfort ou d'alerte pendant une séance ;
- comprendre les limites de son rôle d'éducateur ;
- installer des repères corporels simples et reproductibles ;
- donner des consignes favorisant une pratique sécurisée.

### Contenus

#### 1. Comprendre les évolutions liées à l'âge

- évolution de la mobilité et des amplitudes articulaires ;
- diminution progressive de la force et de l'endurance ;
- équilibre et prévention des chutes ;
- coordination et schéma corporel ;
- récupération et gestion de l'intensité ;

- importance de la progressivité.

## **2. Fragilités et points de vigilance**

- fragilités articulaires et musculaires ;
- équilibre et risque de chute ;
- fatigue et essoufflement ;
- douleurs et inconforts ;
- différences importantes de capacités au sein d'un même groupe ;
- savoir quand adapter, interrompre ou orienter vers un professionnel de santé.

## **3. Les fondamentaux du placement**

- position des pieds et stabilité ;
- alignement chevilles/genoux/bassin ;
- placement du bassin et de la colonne ;
- position des épaules et de la tête ;
- respiration ;
- recherche d'un placement fonctionnel plutôt que d'une position « parfaite ».

## **4. Donner des consignes efficaces**

- choisir les informations essentielles ;
- utiliser un vocabulaire simple et accessible ;
- montrer, expliquer et faire ressentir ;
- observer plutôt que corriger systématiquement ;
- proposer une adaptation sans mettre la personne en difficulté.

## **Mise en pratique**

À partir d'exercices utilisés dans les cours du participant :

- observation du placement ;
- identification des points de vigilance ;
- recherche de différentes adaptations ;
- entraînement à la formulation des consignes.

---

## **SESSION 2 – Adapter les exercices et développer le ressenti corporel**

### **3 heures**

### **Objectifs**

À l'issue de cette séance, le participant sera capable de :

- proposer plusieurs niveaux de difficulté pour un même exercice ;

- adapter un mouvement en fonction des capacités observées ;
- intégrer des principes issus du Pilates dans une pratique senior ;
- utiliser la respiration et le ressenti corporel comme outils pédagogiques ;
- construire une progression cohérente entre mobilité, renforcement, équilibre et coordination.

## **Contenus**

### **1. Les principes du Pilates adaptés au public senior**

- respiration ;
- placement ;
- mobilité de la colonne ;
- stabilité du bassin ;
- engagement musculaire ;
- contrôle du mouvement ;
- qualité du geste plutôt que recherche de performance.

### **2. Le ressenti corporel**

- apprendre à mieux sentir son corps pendant le mouvement ;
- différencier tension, effort et douleur ;
- développer l'écoute des sensations ;
- encourager chacun à respecter ses propres limites ;
- utiliser le ressenti comme repère d'adaptation.

### **3. Adapter un exercice**

Pour chaque exercice, apprendre à identifier :

- son objectif ;
- les prérequis nécessaires ;
- les difficultés possibles ;
- les signes indiquant qu'une adaptation est nécessaire ;
- une version plus simple ;
- une version intermédiaire ;
- une version plus dynamique.

### **4. Les grandes familles d'exercices**

- mobilité articulaire ;
- renforcement musculaire ;
- travail postural ;
- équilibre ;

- coordination ;
- déplacements ;
- cardio doux ;
- exercices au sol et alternatives debout ou assises.

### **Mise en pratique**

Travail autour d'une banque d'exercices :

#### **Un exercice → plusieurs possibilités d'adaptation**

Le participant expérimente lui-même les différentes variantes puis apprend à les transmettre et à les proposer selon les capacités du groupe.

## **SESSION 3 – Construire et animer une séance avec confiance**

**3 heures**

### **Objectifs**

À l'issue de cette séance, le participant sera capable de :

- construire une séance cohérente pour un public senior ;
- organiser une progression adaptée ;
- ajuster le niveau d'intensité au cours de la séance ;
- adopter une posture pédagogique sécurisante ;
- utiliser la musique de manière pertinente ;
- observer son groupe et adapter sa séance en temps réel ;
- analyser sa pratique et identifier les axes d'amélioration.

### **Contenus**

#### **1. Construire une séance**

- accueil et prise en compte de l'état du groupe ;
- mise en mouvement progressive ;
- mobilisation articulaire ;
- travail postural ;
- renforcement musculaire ;
- équilibre et coordination ;
- travail cardio-respiratoire adapté ;
- retour au calme et récupération.

#### **2. La posture de l'éducateur**

- installer un cadre sécurisant et bienveillant ;
- trouver la juste distance avec les participants ;

- accompagner sans infantiliser ;
- valoriser les possibilités plutôt que les limitations ;
- savoir rassurer sans banaliser une difficulté ;
- utiliser la voix, le regard, la démonstration et les consignes comme outils pédagogiques.

### **3. Observer et ajuster**

- observer les placements et les compensations ;
- repérer la fatigue ;
- adapter l'intensité ;
- proposer spontanément une variante ;
- gérer les différences de niveau au sein d'un même groupe ;
- savoir modifier une séance prévue en fonction de l'état du groupe.

### **4. La place de la musique**

- pourquoi utiliser ou ne pas utiliser de musique ;
- influence du rythme sur le mouvement ;
- situations dans lesquelles la musique peut soutenir la séance ;
- situations dans lesquelles elle peut détourner l'attention des sensations et des consignes ;
- choix du volume, du rythme et du moment d'utilisation.

### **5. Construire sa propre séance**

Le participant construit une séance destinée à son public à partir des éléments abordés durant la formation.

#### **Mise en situation**

Le participant anime une partie de séance.

Analyse conjointe autour de :

- la clarté des consignes ;
- la posture et le placement ;
- la progression ;
- les adaptations proposées ;
- la sécurité ;
- la relation avec les participants ;
- la capacité à observer et ajuster.

---

## **ÉVALUATION DES ACQUIS**

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers :

- des échanges et questionnements ;

- des exercices pratiques ;
  - des mises en situation ;
  - l'observation de la capacité à adapter un exercice ;
  - la construction et l'animation d'une séquence de séance ;
  - un bilan individuel en fin de formation.
- 

## COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- mieux comprendre les spécificités d'un public senior ;
  - identifier les principales situations nécessitant une adaptation ;
  - proposer des exercices avec différents niveaux de difficulté ;
  - transmettre des consignes simples et adaptées ;
  - intégrer les principes de respiration, placement et ressenti corporel dans ses séances ;
  - construire une séance progressive et cohérente ;
  - adapter son intervention aux capacités réelles du groupe ;
  - utiliser la musique de manière réfléchie ;
  - adopter une posture d'éducateur favorisant sécurité, autonomie et confiance ;
  - aborder l'encadrement d'un public senior avec davantage de repères et de sérénité.
- 

## Approche pédagogique

Cette formation privilégie une approche **concrète, progressive et individualisée**.

Les apports théoriques sont systématiquement mis en lien avec la pratique afin de permettre au participant de comprendre non seulement **quoi faire**, mais également **pourquoi, comment et quand adapter**.

Une place importante est accordée à l'observation, au ressenti corporel, à la mise en situation et à l'analyse de situations rencontrées dans les cours du participant.

Modalité d'évaluation :

- En amont : évaluation du niveau du participant et recueil des attentes et besoins par un entretien
- Evaluation formative en cours de module : exercices - cas pratiques
- Evaluation des acquis : mise en situation, séance supervisée
- Evaluation de la satisfaction, à chaud

À l'issue de la formation, une attestation de suivi sera donnée au participant.

Formateur : Carine Michel, professeure de Fitness depuis 2008, spécialisée en Pilates et gymnastique adaptée au public sénior, Formatrice en Toucher Reliant® depuis 2023.