



Formation PILATES

Niveau 1

Trois journées de formation (24 heures) qui vous permettront d'enrichir vos connaissances et de dynamiser votre activité. Vous y apprendrez les techniques spécifiques de la méthode Pilates sur tapis. L'objectif étant d'introduire rapidement cette dernière dans votre pratique.

POUR QUI ?

Aucuns prérequis, formation accessible à tous :

- ✦ Les éducateurs sportifs titulaires d'un diplôme d'Etat (BEMF, BPJEPS), STAPS ou du CQP ALS,
- ✦ Les éducateurs, animateurs sportifs affiliés à une fédération,
- ✦ Les personal trainer ou coach sportifs,
- ✦ Les professionnels de santé (kinésithérapeutes, sages femmes, etc.),
- ✦ Les professeurs de danse.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✦ Etre capable de connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates,
- ✦ Etre capable de construire une séance d'échauffement grâce à l'utilisation de techniques spécifiques,
- ✦ Etre capable de décrire les mouvements de base d'un point de vue théorique et pratique,
- ✦ Etre capable de connaître et de donner clairement les consignes de placement, de sécurité et de correction,
- ✦ Etre capable de créer une séance et savoir modifier les exercices en fonction des besoins des pratiquants.

PROGRAMME DE FORMATION

Jour 1

08h30 / 12h30

- Accueil, présentation de la formation et des participants
- Recueil des attentes et besoins à partir des situations professionnelles
- Présentation de la méthode Pilates (définition et histoire)
- Suivi de cours & apprentissage de l'échauffement (debout)

13h30 / 17h30

- Apprentissage des points de référence posturaux (théorie et mise en pratique)
- Mise en situation d'enseignement du répertoire (3 mouvements)
- Suivi de cours

Jour 2

08h30 / 12h30

- Bilan et suivi de cours
- Apprentissage de l'échauffement (allongé)
- Construction d'un cours
- Mise en situation d'enseignement du répertoire (suite)

13h30 / 17h30

- Apprentissage du répertoire
- Mise en situation d'enseignement du répertoire

Jour 3

08h30 / 12h30

- Apprentissage du répertoire (suite et fin)
- Mise en situation d'enseignement du répertoire

13h30 / 17h30

- Mise en situation d'enseignement des 18 mouvements (création et mise en place de séance selon différents types de pratiquants)
- Evaluations des pratiques acquises
- Bilan de la formation

MOYENS PEDAGOGIQUES

Méthodes et supports :

- ✓ Echanges avec les participants et discussions de groupe,
- ✓ Méthodes démonstratives et mises en situations pratiques avec manipulations,
- ✓ Support papier « Pilates Niveau 1 ».

Modalité d'évaluation :

- ✓ Evaluations pratiques et mises en situations d'enseignement.

A l'issue de la formation :

- ✓ Evaluation de la formation par les stagiaires,
- ✓ Remise d'une attestation de fin de formation.

ENCADREMENT



Emilie Aouday

Titulaire du BPJEPS AGFF, coach sportif, fitness trainer, instructeur certifié PILATES



Chantale BADE

Titulaire du BEMF, coach sportif, fitness trainer, instructeur certifié PILATES

INFOS & INSCRIPTIONS



fitndancefamily@gmail.com



www.fitndancefamily.com