

FORMATION CERTIFIANTE D'UNE DURÉE DE 15H – 4 DEMI-JOURNÉES

DESCRIPTION :

Le Pilates est une méthode de renforcement des chaînes musculaires profondes du corps. Elle associe un travail de force et de mobilité, et contribue à améliorer la posture, le schéma moteur et les performances sportives, à prévenir les blessures ou diminuer les maux de dos. Cette méthode douce et transversale est fondée sur 6 principes : la respiration, le contrôle, le centre, la précision, la fluidité, la concentration. Elle permet de s'adapter aux spécificités des différents publics et d'assurer une prise en charge sécuritaire et individualisée. Cette formation permet d'attester l'acquisition des compétences et des connaissances nécessaires à l'enseignement des activités de Pilates Matwork 2.

PRÉREQUIS ? POUR QUI ?

Pour pouvoir enseigner le Pilates contre rémunération, il faut être :

- Titulaire d'un titre reconnu par le Ministère des Sports. C'est le cas des éducateurs sportifs (BPJEPS, STAPS, CQP ...) ou des étudiants dans le cadre de leur formation continue.
- Professionnel de la santé dans l'exercice de ses fonctions (kinésithérapeute, sage-femme).
- Professeur de danse diplômé d'Etat, dans le cadre d'un cours de danse.

Il est également possible de suivre la formation en étant :

- Pratiquant, pour un enrichissement personnel (à la condition de ne pas enseigner contre rémunération).

OBJECTIFS :

Être capable de concevoir et d'animer une séance de Pilates au sol de niveau intermédiaire, si nécessaire adaptée au public « Sport-santé ». Maîtriser les 25 exercices du répertoire niveau 2.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Salle de formation avec matériel de pratique (tapis, petit matériel)
- Livret de formation et rétroprojecteur
- Groupes de 6 personnes (accessibilité PMR : si vous êtes en situation de handicap, n'hésitez pas à nous contacter)

FORMATEUR :

Julia Tasset

VALIDATION DE LA FORMATION :

Mise-en-situation pédagogique d'animation de séance aux autres stagiaires (15min).



PILATES



COACHING



SPORT-SANTÉ

PROGRAMME DE FORMATION MATWORK II

PROGRAMME :

- o Le cadre légal de l'enseignement du Pilates
- o L'histoire du Pilates
- o La philosophie de la méthode et les principes clés
- o Les placements fondamentaux
- o Les notions essentielles d'anatomie
- o Les 25 exercices du répertoire intermédiaire
- o La construction d'un cours : échauffement, corps de séance, transitions, enchaînements
- o L'adaptation du contenu par niveau, objectif, type de public

DÉROULÉ DE LA FORMATION :

Jour 1 :

- o Suivi d'un cours
- o Rappels : la philosophie de la méthode, les 6 principes clés, les placements fondamentaux
- o Rappels : les notions essentielles d'anatomie
- o Les exercices du répertoire intermédiaire : éducatifs, options, adaptations (alternance observation, théorie, pratique)

Jour 2 :

- o Suivi d'un cours
- o Les exercices du répertoire intermédiaire
- o La construction d'un cours : échauffement, corps de séance, transitions, enchaînements
- o L'adaptation du contenu par niveau, objectif, type de public
- o Evaluation (mise en situation pédagogique)

DURÉE ET COÛT :

Durée : 4 demi-journées – 15 heures (horaires : 8h00-12h00 ; 13h30-17h00).

Lieu : Alp'in Studio, 667 rue Aristide Berges 38330 Montbonnot-Saint-Martin.

Dates : à sélectionner sur le site www.alpinstudio.fr

Coût : 492€ (paniers repas compris).



PILATES



COACHING



SPORT-SANTÉ