

Techniques et Enseignements des Activités Pilates

Programme de formation

Objectif pédagogique : Cette formation a pour objectif de former des instructeurs susceptibles d'enseigner ensuite la méthode Pilates sans matériel en cours collectifs et/ou en cours privés

Durée : 16h00

Lieu : Perf And Fit, 570 ZA Velay Auvergne, 43330 Saint Ferreol d'Auroure

Niveau pré-requis : Bases du fitness ou bases du sport santé

Public visé : Éducateurs sportifs diplômés d'un des diplôme professionnalisant répertorié au RNCP et détenteur d'une carte professionnelle

Formateurs : Catherine Chapron, MASTER STAPS, CAPEPS, AGREGATION, certificat Pilates, expérience de terrain

Manuel Dessalces, MASTER STAPS, certificat Pilates, expérience de terrain

Moyens : Package de formation, cours théoriques en salle, pratique en gymnase

Évaluation : QCM, Devoir écrit, mise en situation professionnelle simulée devant jury, entretien oral devant jury

Modalités d'accès : Demande de réception d'un dossier d'inscription à formation@perf-and-fit.com, à retourner complet au plus tard 2 jours calendaires avant le début du stage

Tarif : 550,00 € HT, TVA non applicable

Accessibilité aux personnes handicapées : non

JOURNÉE 1

8h30 : Accueil des participants

9h00 : Histoire du Pilates

9h30 : Rappels anatomiques : rachis, bassin, épaule

11h00 : Les principes du Pilates : théorie et pratique

13h00 pause déjeuner

14h00 : L'attitude du coach Pilates

14h45 : Exercices fondamentaux première partie : théorie

15h30 : Exercices fondamentaux première partie : pratique en petits groupes

17h30 : Fin de journée 1

JOURNÉE 2

8h30 : Accueil des participants

8h45 : Révisions des acquis et réponses aux interrogations

9h15 : Méthodes de planification d'une séance

9h30 : Méthodes de planification d'une saison

10h15 : Création et animation d'une séance en petits groupes

12h15 : Arguments de vente de la discipline

12h45 pause déjeuner

13h30 : Exercices fondamentaux deuxième partie : théorie

14h15 : Exercices fondamentaux deuxième partie : pratique en petits groupes

15h00 : Évaluation

17h10 : Questions/Réponses et remise des certificats

17h30 : Fin de journée 2