



## FORMATION PILATES FEMME ENCEINTE ET SENIOR

### DURÉE

14 heures

### TARIF

395€ TTC

### FORMATEUR

Anthony Barbier

### PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

### PRÉ-REQUIS

- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)
- Avoir validé le module 1 de la formation Pilates
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Proposer des séances de Pilates adaptées aux femmes enceintes et à un public senior.
- Adapter les exercices de Pilates Matwork 1 à ces publics, notamment à l'aide de petit matériel (ballons, foam roller...)
- Connaître les spécificités des publics seniors selon les différents stades du vieillissement et femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.
- Savoir analyser la posture des pratiquants et proposer des exercices de Pilates adaptés.

### PROGRAMME

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Découverte et maîtrise du matériel.
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

### MOYENS

#### Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés sont mis en œuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.). Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

#### D'exécution

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

#### Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

#### Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite d'une mise en situation
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation



## FORMATION PILATES FEMME ENCEINTE ET SENIOR

**DURÉE****14 heures****FORMATEUR****Anthony Barbier****PRÉ-REQUIS****BP AF ou équivalent**

### JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 3 jours de formation

09h30 - Accueil, distribution des manuels et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 9 premiers mouvements Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux seniors

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options - gestion des cours

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

### JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 derniers mouvements Pilates adapté aux femmes enceintes et aux seniors 16h00 - Mise en situation - Construction d'un cours

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation et remise des Certificats de formation

Pour valider ce module, la réussite à l'examen de certification est indispensable.