



Barrel et petit matériel

DURÉE

14 Heures

TARIF

588 € TTC

FORMATEURS

Equipe pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels de l'activité physique, du sport ou de la remise en forme

- Éducateurs sportifs titulaires d'un BPJEPS, DEJEPS, CQP, licence STAPS, etc.
- Coachs sportifs, préparateurs physiques, intervenants en structure de fitness ou associations sportives.

Professionnels du bien-être, de la santé ou de l'accompagnement corporel

- Professeurs de yoga, danse, relaxation, praticiens en techniques corporelles (méthode Feldenkrais, méthode Alexander, etc.), ostéopathes, kinésithérapeutes.

Salariés ou indépendants souhaitant élargir leurs compétences

- Intervenants en structures de santé, centres de remise en forme, entreprises, associations, établissements spécialisés (séniors, personnes en reprise d'activité).

PRÉ-REQUIS

Être titulaire

D'un BE HACUMESE, BE MF, BPJEPS AGFF, BP AF, licence STAP, CQP ALS option AGEE, CQP IF, DE Danse

Disposer d'une connaissance de base en anatomie et en physiologie du mouvement humain

- Acquis via une formation initiale (ex. : BPJEPS, licence STAPS, DEUST métiers de la forme, diplôme de santé ou de bien-être) ou par l'expérience professionnelle dans le champ de l'activité physique ou corporelle.

Justifier d'une première expérience d'encadrement ou d'accompagnement de publics

- Dans le domaine du sport, du bien-être, de la santé ou de l'expression corporelle (yoga, danse, gymnastique, relaxation, etc.), en tant que salarié, indépendant, ou bénévole.

Posséder une condition physique compatible avec la pratique régulière du Pilates

- Attestée par une auto-déclaration de capacité physique ou, selon les organismes, par un certificat médical.

Présenter un projet professionnel ou une motivation cohérente avec l'animation d'activités physiques orientées bien-être

- Vérifié lors d'un entretien préalable ou à travers un dossier de candidature.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Découvrir et maîtriser l'utilisation du Barrel et des accessoires (Arc Barrel, Spine Corrector, ballons, foam roller, élastiques...), en comprenant leurs réglages, spécificités et consignes de sécurité.

Apprendre et enseigner les exercices fondamentaux et intermédiaires sur Barrel et petit matériel, en intégrant les principes fondamentaux de la méthode Pilates (centrage, respiration, contrôle, fluidité, précision).

Développer la créativité pédagogique en construisant des séquences variées et progressives intégrant Barrel et accessoires.

Adapter les exercices aux différents profils de pratiquants (adultes actifs, sportifs, seniors, femmes enceintes, reprise d'activité), en proposant des alternatives ou régressions.

Guidage verbal et corrections posturales précises pour assurer sécurité et progression.

Évaluer les effets d'une séance ou d'un cycle de séances avec Barrel/petit matériel et proposer des ajustements adaptés.

PROGRAMME

Pilates Matwork publics spécifiques (2 jours - 14 heures)

Objectifs spécifiques :

- Utiliser le Barrel et le petit matériel (Arc Barrel, Spine Corrector, accessoires).
- Développer la créativité pédagogique dans l'élaboration des séances.
- Renforcer la capacité d'adaptation à des publics spécifiques (seniors, femmes enceintes, sportifs).

Contenus :

- Présentation et manipulation sécurisée du Barrel et des accessoires (C3).
- Enseignement des mouvements fondamentaux et intermédiaires.
- Construction de séquences progressives intégrant petit matériel.
- Mise en situation : animation de séances thématiques adaptées (C4 – C5).
- Analyse posturale et évaluation des évolutions (C1 – C6).

MOYENS

Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés 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 de plusieurs étapes à réaliser post formation.



Barrel / Petit Matériel

DURÉE**14 heures****FORMATEURS****Equipe pédagogique****PRÉ-REQUIS****BP AF ou équivalent****JOUR 1**

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 Accueil et présentation du matériel

10h00 Master Class Barrel / Spine Corrector

11h00 Exercices fondamentaux Barre

12h30 Pause déjeuner

14h00 Exercices avec petit matériel (ballons, foam roller, élastiques)

16h00 Mise en situation : mini-séances thématiques

18h00 Fin

JOUR 2

09h30 Accueil

10h00 Master Class intégrative Barrel + petit matériel

11h00 Adaptations pour publics spécifiques (seniors, femmes enceintes, sportifs)

12h30 Pause déjeuner

14h00 Évaluation des effets et réajustement de programme

16h00 Mise en situation finale + feedback collectif

18h00 Fin du module