



Chair

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 de la Pilates Chair, en comprenant ses spécificités, ses réglages et ses consignes de sécurité.

Apprendre et enseigner les exercices fondamentaux et intermédiaires sur la Chair, en intégrant les principes du Pilates (respiration, centrage, précision, fluidité).

Développer la capacité à guider et corriger les placements des pratiquants lors de l'exécution des mouvements.

Adapter les exercices selon la morphologie, les capacités et les objectifs des pratiquants, en proposant des variantes ou régressions si nécessaire.

Construire et animer des mini-séances sur Chair, intégrant équilibre, stabilité et coordination, en individuel ou petit groupe.

Observer et analyser la posture pour repérer les déséquilibres et ajuster en conséquence.

PROGRAMME

Chair (2 jours - 14 heures)

Objectifs spécifiques :

- Découvrir et utiliser la Pilates Chair dans un cadre pédagogique.
- Connaître les exercices fondamentaux et intermédiaires sur Chair.
- Adapter la résistance, la posture et les placements selon la morphologie du pratiquant.

Contenus :

- Présentation de la Chair : réglages et sécurité (C3).
- Enseignement des mouvements fondamentaux et intermédiaires.
- Guidage, corrections et consignes adaptées (C4).
- Exercices spécifiques de stabilité, équilibre et coordination.
- Mise en situation d'animation : mini-séances Chair avec adaptations en temps réel (C5).
- Travail en binômes : observation et feedback postural (C1).

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.



Chair

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 de la Chair

10h00 Master Class Chair

11h00 Réglages de sécurité et exercices fondamentaux

12h30 Pause déjeuner

14h00 Exercices intermédiaires – stabilité, équilibre, coordination

16h00 Mise en situation : mini-séances + feedback

18h00 Fin

JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 12 mouvements suivant Pilates module 3

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - Construction d'un cours - Feedback - Explications du processus d'évaluation à réaliser post formation

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation