

PILATES PETIT MATÉRIEL

🕒 14 heures

💶 395,00 € - 495,00 € TTC

👥 Equipe pédagogique

Public concerné

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- ✓ Utiliser les principaux accessoires de la méthode Pilates.
- ✓ Adapter les exercices grâce au petit matériel.
- ✓ Construire des séances variées et progressives.
- ✓ Choisir les accessoires adaptés aux objectifs de vos pratiquants.
- ✓ Enrichir votre pédagogie tout en préservant la qualité du mouvement.
- ✓ Développer votre créativité dans la conception de vos séances.

Pré-requis

Etre âgé au minimum de 18 ans
En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation
Être titulaire d'un diplôme permettant l'encadrement rémunéré des activités physiques et sportives
Être titulaire du Diplôme d'État de Professeur de Danse (DE Danse)
Être professionnel de santé (masseurs-kinésithérapeutes, sages-femmes...) conformément aux conditions d'accès de la certification
Avoir suivi la formation Pilates Matwork 1

Moyens pédagogiques

Pédagogie :

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre 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 :

- ✓ 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.

Programme

Cette formation vous permettra de découvrir les principaux accessoires utilisés dans la méthode Pilates et d'apprendre à les intégrer efficacement dans vos séances.

Vous développerez votre maîtrise du Foam Roller, du Magic Circle, du Swiss Ball, des élastiques ainsi que d'autres petits matériels afin de varier les exercices, proposer des adaptations pertinentes et enrichir votre pédagogie.

Une attention particulière sera portée au choix des accessoires en fonction des objectifs recherchés, des capacités des pratiquants et de la qualité du mouvement.

L'ensemble des apprentissages repose sur une alternance entre théorie, pratique, expérimentations et mises en situation d'enseignement.

Qualiopi
processus certifié

■ ■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualifiée a été délivrée au titre de la
ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

PLANNING DE LA FORMATION



JOUR 1

09:00 : Accueil et mise en place

09:30 : Master Class Pilates

10:30 : Les 10 premiers mouvements
Pilates avec petit matériel

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Mise en situation, perfectionnement
des consignes, des options, gestion des
cours

17:00 : Fin de la 1ère journée de formation



JOUR 2

09:00 : Accueil, mise en place

09:30 : Master Class Pilates

10:30 : Mise en situation d'enseignement
sur les mouvements du jour 1

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Les 11 derniers mouvements Pilates
avec petit matériel

15:30 : Mise en situation, Construction d'un
cours, Relation musique mouvement

17:00 : Fin de la 2ème journée de formation
et remise des Certificats de formation