

ANIMER DES SÉANCES DE PILATES SUR APPAREILS

🕒 95 heures

€ TTC



Public concerné

Moyens pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- ✓ Évaluer les besoins et capacités posturales de vos élèves.
- ✓ Installer et régler correctement les appareils (Reformer, Cadillac, Chair, Barrel).
- ✓ Concevoir et animer des séances personnalisées, progressives et sécurisées.
- ✓ Adapter les exercices en temps réel selon les réactions corporelles.
- ✓ Suivre et analyser les évolutions pour ajuster vos programmes et garantir progression et fidélisation.

Pré-requis

Avoir suivi la formation Pilates Matwork 1

Programme

Pilates Reformer & Cadillac 1

Cette formation vous permettra de découvrir le fonctionnement du Reformer et du Cadillac, de comprendre leur place dans la méthode Pilates et d'apprendre à utiliser leurs principaux réglages en toute sécurité.

Vous étudierez les principes fondamentaux de la méthode, l'organisation du corps, le contrôle du centre, la respiration, ainsi que les bases techniques propres à chaque appareil afin de développer un enseignement précis et progressif.

Une attention particulière sera portée à l'apprentissage du répertoire classique de Niveau 1, à la maîtrise des transitions, à l'organisation d'une séance et à l'accompagnement pédagogique des pratiquants dans le respect des principes de la méthode.

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

Pilates Reformer/Cadillac 2

Cette formation vous permettra d'approfondir le répertoire classique du Reformer et du Cadillac en développant une meilleure maîtrise des exercices, des transitions et des progressions pédagogiques.

Vous perfectionnerez votre compréhension des réglages des appareils, de l'utilisation des ressorts et des adaptations nécessaires pour accompagner des pratiquants présentant des besoins, des capacités et des objectifs variés.

Une attention particulière sera portée à la qualité du mouvement, à l'observation des compensations, à la précision des corrections ainsi qu'à la construction de séances plus complètes, fluides et évolutives.

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

Pilates Reformer/Cadillac 3

Cette formation vous permettra de maîtriser le répertoire avancé du Reformer et du Cadillac en approfondissant les techniques, les progressions et les situations d'enseignement les plus exigeantes.

Vous perfectionnerez votre utilisation des appareils afin d'optimiser les réglages, les adaptations et les enchaînements tout en développant une analyse toujours plus fine de la qualité du mouvement et des besoins de chaque pratiquant.

Une attention particulière sera portée à la fluidité des séances, à la précision des corrections, à l'individualisation de l'enseignement ainsi qu'à la maîtrise des situations complexes rencontrées dans la pratique professionnelle.

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

Pilates Wunda Chair

Cette formation vous permettra de découvrir le fonctionnement de la Wunda Chair, ses réglages et sa place dans le système Pilates.

Vous étudierez les exercices fondamentaux du répertoire, les principes de sécurité ainsi que les différentes progressions permettant d'accompagner efficacement les pratiquants selon leur niveau et leurs objectifs.

Une attention particulière sera portée à la qualité du mouvement, à la stabilité, au contrôle du centre, à l'équilibre ainsi qu'à la précision des démonstrations et des corrections pédagogiques.

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

Pilates Barrel

Maîtriser les différents types de Barrel et leurs réglages.

Enseigner les exercices fondamentaux et intermédiaires sur Barrel.

Utiliser le Barrel pour améliorer la mobilité, la souplesse et la stabilité.

Adapter les postures selon les niveaux et besoins des pratiquants.

Concevoir des séances spécifiques intégrant le Barrel de manière progressive.



SAS TF FormationCapital 2000€ - RCS NANTERRE - SIRET 943 243 659 00019 - APE 8559A

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 119 2288 9592