

PILATES MATERNITÉ & PUBLICS SPÉCIFIQUES

🕒 14 heures

€ 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 :

- ✓ Adapter les exercices Pilates aux femmes enceintes et aux jeunes mamans.
- ✓ Concevoir des séances adaptées aux personnes avançant en âge.
- ✓ Identifier les précautions indispensables selon les différents publics.
- ✓ Construire des séances sécurisées, progressives et individualisées.
- ✓ Adapter votre pédagogie aux besoins spécifiques de chaque pratiquant.
- ✓ Développer votre expertise auprès de nouveaux publics.

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

Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

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 d'une mise en situation
- ✓ Remise d'un certificat de réussite en fin de formation

Programme

Cette formation vous permettra de comprendre les spécificités physiologiques liées à la maternité et au vieillissement afin d'adapter votre enseignement du Pilates en toute sécurité.

Vous apprendrez à sélectionner les exercices les plus adaptés, à proposer des progressions pertinentes et à accompagner chaque pratiquant dans le respect de ses capacités et de ses objectifs.

Une attention particulière sera portée aux adaptations pédagogiques, aux précautions à respecter ainsi qu'à la construction de séances sécurisées et individualisées.

L'ensemble des apprentissages repose sur une alternance entre théorie, pratique, mises en situation et retours d'expérience des formateurs.

PLANNING DE LA FORMATION



JOUR 1

09:00 : Accueil, mise en place

09:30 : Master Class Pilates

10:30 : Les 9 premiers mouvements Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux seniors

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 9 derniers mouvements Pilates adapté aux femmes enceintes et aux seniors

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

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