



PILATES BARREL & SPINE CORRECTOR

🕒 14 heures

€ TTC

👥 Equipe pédagogique

Public concerné

- ✓ Professionnels de l'activité physique, du sport ou de la remise en forme
- ✓ Educateurs sportifs titulaires d'un BPJEPS, DEJEPS, CQP, licence STAPS, etc.
- ✓ Coachs sportifs, préparateurs physiques, intervenants en structure de fitness ou associations sportives.

Objectifs pédagogiques

- ✓ 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.

Pré-requis

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

PLANNING DE LA FORMATION



JOUR 1

09:00 : Accueil et présentation du matériel

10:00 : Master Class Barrel / Spine
Corrector

11:00 : Exercices fondamentaux Barrel

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Exercices fondamentaux Spine
Corrector

15:30 : Mise en situation

17:00 : Fin de 1ère journée



JOUR 2

09:00 : Accueil

10:00 : Master Class

10:30 : Exercices intermédiaire/avancé
Barrel

12:30 : Pause déjeuner

13:30 : Exercices intermédiaire/avancé
Spine Corrector

15:30 : Mise en situation finale + feedback
collectif

17:00 : fin de formation