lobody FORMATION

PROGRAMME

FORMATION PILATES Petit matériel 16h /2 J

Objectifs

- Enseigner les techniques des exercices de Pilates au sol sur le petit matériel
- Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité
- Être capable d'adapter les postures et les pathologies sur le matériel

Prérequis : être majeur et titulaire d'un des diplômes ou certifications ci-dessous

- Etre en possession du module Pilates Fondamental – intermédiaire
- BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport)
- CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions)
- Kinésithérapeute
- Ostéopathe

Moyens pédagogiques

- Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol)
- Swiss ball -Foam Roller - Ring
- Livret de formation avec support visuel
- Accessibilité

  Soucieuse de faciliter l'accès à ses formations aux personnes en situation de handicap Lobody-Formation étudie les différentes situations particulières.

  N'hésitez pas à nous contacter afin d'étudier les possibilités d'accès.

Moyen de suivi de la formation

Technique sportive :

- Comprendre l'utilisation du petit matériel : Swis ball -Foam Roller - Ring
- Apprendre la pratique et la pédagogie des postures Pilates sur les 3 accessoires
- Mise en situation des routines et des enchaînements

Modalités d'évaluations

- Être capable de réaliser une routine Pilates sur les 3 accessoires
- Apporter les adaptations et les options en fonction des pathologies

Modalités délais d'actions

L'inscription à la formation sera validée uniquement après la vérification du respect des prérequis par le candidat.

L'inscription peut avoir lieu jusqu'4 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

Durée et coût

La durée de la formation est de 2 jours : 16 heures de formation

Dates et lieux : **à choisir sur le site internet lobody-perfect.fr**

Horaires : 8h30 - 12h et 13h - 17h30 (selon disponibilité de la salle)

Coût : 450 euros (28.12 euros/h x 16h) – TVA non applicable. Art. 293 b du CGI

Programme journalier

Jour 1 – 8 h

Master Class
Pratique et pédagogie des postures Pilates sur Foam Roller
Pratique et pédagogie des postures Pilates avec le Ring
Construction d'une routine avec les 2 accessoires

Jour 2 – 8 h

Master Class
Pratique et pédagogie des postures Pilates sur Swiss ball
Pratique et pédagogie des postures Pilates avec le Ring
Construction d'une routine avec les 3 accessoires
Evaluation et mise en scène d'une routine avec matériel