

FORMATION PILATES

Fondamental-intermédiaire-avancé

Un positionnement pédagogique sera effectué avant le début de formation


Objectifs :

- Enseigner la technique PILATES des 35 exercices Fondamental-intermédiaire-avancé
- Réaliser et encadrer une routine de postures Fondamental-intermédiaire-avancé en toute sécurité
- Réaliser des cours de PILATES Fondamental-intermédiaire-avancé
- Savoir adapter les postures aux différents publics
- Être capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

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

- BPJPS (Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'éducation Populaire et du Sport) HM -CC -APT
- CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions)
- STAPS Licence Sciences et techniques des activités physiques et sportives APAS Activité physique adaptée et santé
- Kinésithérapeute
- D.E Danse

Modalités pédagogiques

- Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol)
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

Le suivi de la formation est assuré par des feuilles d'émargement signées par demi-journée, par la formatrice et les stagiaires.

Modalités d'évaluation

QCM et exercices pratiques pendant la formation

Mises en situation de fin de formation

Délais d'accès

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

L'inscription peut avoir lieu jusque 3 jours avant le démarrage de la session, sous réserve de places disponibles.

Durée et coût

La durée de la formation est de 7jours : 56 heures de formation

Dates et lieux : à choisir sur le site <https://lobody-perfect.fr/pilates/>

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

Coût 1565,00 euros (27,95 euros/h x 56h) – TVA non applicable. Art. 293 b du CGI

PROGRAMME JOURNALIER PILATES 3 MODULES

PILATES FONDAMENTAL

JOUR 1

Relation périnée-transverse-diaphragme
Les 6 principes Pilates - Les référentiels de placement Master Class
Pratique, pédagogie des 3 premières postures Pilates
Adaptation pour personnes en difficulté

JOURS 2

Master Class
Découverte, pratique, pédagogie de 6 postures Pilates
Développement des options
Adaptation pour personnes en difficulté

JOURS 3

Master Class
Découverte, pratique, pédagogie des 6 dernières postures Pilates Développement des options
Adaptation pour personnes en difficulté
Évaluations - QCM

PILATES INTERMÉDIAIRE

JOURS 4

Master Class Intermédiaire
Apprendre la pratique et la pédagogie des 10 postures Pilates Intermédiaire
Apprendre les options et les adaptations
Savoir construire des enchaînements

JOURS 5

Master class des postures fondamentales niveau Intermédiaire
Apprendre la pratique et la pédagogie des 15 postures Pilates Intermédiaire du fondamental
Évaluation et mise en scène d'une routine Intermédiaire

PILATES AVANCE

JOUR 6

Master class Avancé
Apprendre la pratique et la pédagogie des 10 postures Pilates Avancé
Apprendre les options et les adaptations
Savoir construire des enchaînements

JOUR 7

Master class des postures niveau Avancé
Apprendre la pratique et la pédagogie des 25 postures Pilates option Fondamental et Intermédiaire
Évaluations et mise en scène d'une routine intermédiaire