

FORMATION PILATES - Intermédiaire 16h / 2j

Un positionnement pédagogique sera effectué avant le début de formation

Objectifs

- Enseigner la technique Intermédiaire des exercices de Pilates au sol
- Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité
- Connaître les 25 postures Intermédiaire
- Etre capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

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

- Etre en possession du module Pilates Fondamental
- 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)
- 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 :

- Apprendre la pratique et la pédagogie des 10 postures Pilates Intermédiaire et leurs options
- Apprendre la pratique et la pédagogie des 15 postures Pilates Fondamental et leurs options
- Mise en situation des routines et des enchaînements

Modalités d'évaluations

- Tirage au sort d'une fiche contenant les postures Pilates
- Être capable de réaliser un cours comprenant les principes de la méthode Pilates
- 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'à 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 Intermédiaire

Apprendre la pratique et la pédagogie des 10 postures Pilates Intermédiaire

Apprendre les options et les adaptations

Savoir construire des enchaînements

Jour 2 – 8 h

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