



FORMATION PILATES - Fondamental 24h / 3j

Un positionnement sera demandé avant l'entrée en formation.

Objectifs

- Etre capable de comprendre la respiration thoracique latérale
- Enseigner les principes fondamentaux des exercices de Pilates au sol
- Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité
- Connaître les 15 postures Fondamental
- Etre capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

Pré-requis : 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)
- CQP ALS AGEE (Certificat de Qualification Professionnelle Animateur Loisir Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expressions)
- Diplôme d'état de danse | Licence STAPS | Kinésithérapeute | Ostéopathe

Moyens pédagogiques

- Livret de formation avec support visuel
- Salle de formation (équipement danse parquet, tapis de sol), 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 - Descriptif anatomique, descriptif du caisson :

- Diaphragme | Transverse | Périnée

Les 6 principes fondamentaux du Pilates.

Apprendre la pratique et la pédagogie des 15 postures Pilates.

Mise en situation des routines et des enchaînements

Modalités d'évaluations - Pédagogie et animation d'une routine Pilates :

- Nom des mouvements et objectif(s) visé(s)
- Nombre de répétitions et le rythme respiratoire (visualisation)
- Centrage et principes
- QCM

Durée et coût - La durée de la formation est de 3 jours, 24 heures de formation

Dates et lieux : [à choisir sur le site internet lobody-perfect.fr](http://lobody-perfect.fr)

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

Coût : 800 euros (33.35 euros/h x 24h) – TVA non applicable – Art. 293 b du CGI

Programme journalier

JOUR 1 – 8h Descriptif plancher pelvien	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
JOUR 2 – 8h Postures	Master Class Découverte, pratique, pédagogie de 6 nouvelles postures Pilates Développement des options Adaptation pour personnes en difficulté
JOUR 3 – 8h Postures et évaluation	Master Class Découverte, pratique, pédagogie des 6 dernières postures Pilates Développement des options Adaptation pour personnes en difficulté Evaluation – QCM