



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

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

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

FORMATION PILATES – Avancé 16 h / 2 j

Objectifs

- Enseigner la technique Avancé des exercices de Pilates au sol
- Réaliser et encadrer une routine de postures en toute sécurité
- Connaître les 35 postures Avancé
- Etre capable d'adapter les postures aux différentes pathologies

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

- 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)
- 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

- Apprendre la pratique et la pédagogie des 10 postures Pilates Avancé et leurs options
- Apprendre la pratique et la pédagogie des 25 postures Pilates Fondamental & Intermédiaire
- Mise en situation des routines et des enchaînements

Modalités d'évaluations

- Tirage au sort d'une fiche contenant les postures Pilates
- Etre capable de réaliser un cours comprenant les principes de la méthode Pilates
- Apporter les adaptations et les options en fonction des pathologies

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 - 8h

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 2 - 8h

Master class des postures niveau Avancé

Apprendre la pratique et la pédagogie des 25 postures Pilates option Fondamental et Intermédiaire

Evaluation et mise en scène d'une routine intermédiaire