



FORMATION PILATES Petit matériel

16h /2 J

Un positionnement pédagogique sera effectué avant le début de formation via un questionnaire de pré formation transmis jusqu'à 3 jours avant.

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

- Être en possession du module Pilates Fondamental (attestation Lobody-Formation ou certificat équivalent d'un autre organisme sur justificatif)
- 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

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 (par mail : contact@lobody-perfect.fr ou par téléphone : 06 09 83 89 03) 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

La formation donne lieu à la délivrance d'une attestation d'instructeur mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis. Si la formation n'est pas validée, l'apprenant dispose d'un délai d'un an après la fin de la formation pour se repositionner sur une prochaine session d'évaluation en présentiel, à sa convenance.

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 jusqu'à 3 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