



FORMATION PILATES - Fondamental 24h /

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


Objectifs

- Être 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
- Maîtriser l'exécution technique des 15 postures du répertoire Fondamental
- 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

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 (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 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