

PILATES DÉBUTANT

2 jours - 14h de formation
Visioconférence et/ou présentiel



Un coach diplômé vous instruit le manuel de formation et toutes les postures "pas-à-pas"

Pré-requis

Tout diplôme d'éducateur physique et sportif (CQP, DEUST, BPJEPS, Licence STAPS,...)

Objectifs pédagogiques

- Savoir créer, animer et coacher des séances de Pilates sécuritaires et évolutives
- Savoir adapter les postures aux schémas corporels différents
- Connaître les 16 postures fondamentales et leurs nombreuses évolutions

Programme

En théorie:

- Historique de la méthode
- Fondamentaux de pratique et de coaching
- Placements corporels de référence
- Méthodologie de création de séances

En pratique:

- Suivi d'une séance de Pilates débutant
- Chaque posture et ses évolutions
- Nombreux ateliers de mise en situation de pratique et d'enseignement

PILATES POUR PUBLIC PATHOLOGIQUE

2 jours - 14h de formation
Visioconférence et/ou présentiel



Augmenter vos connaissances anatomiques et utiliser le petit matériel pour une prise en charge adaptée

Objectifs pédagogiques

- Connaître les détails anatomiques des pathologies les plus fréquemment rencontrées chez notre public
- Savoir utiliser le matériel pour adapter les postures de Pilates débutant à ces pathologies
- Créer et faire évoluer des séances de Pilates adapté pour accompagner et faire évoluer le public pathologique

Pré-requis

- Tout diplôme d'éducateur physique et sportif (CQP, DEUST, BPJEPS, Licence STAPS,...)
- Validation d'un module de Pilates débutant

Programme

En théorie:

- Anatomie du caisson abdominal, de la colonne vertébrale et des ceintures pelviennes et scapulaires
- Apprentissage des pathologies courantes

En pratique:

- Suivi d'une séance de Pilates pour public pathologique
- Chaque posture et ses évolutions
- Nombreux ateliers de mise en situation de pratique et d'enseignement avec matériel

PILATES INTERMÉDIAIRE ET PETIT MATÉRIEL

2 jours - 14h de formation
Visioconférence et/ou présentiel



Pour aller plus loin dans la méthode, avec et sans petit matériel

Pré-requis

- Tout diplôme d'éducateur physique et sportif (CQP, DEUST, BPJEPS, Licence STAPS,...)
- Validation d'un module de Pilates débutant

Objectifs pédagogiques

- Apprendre les 9 nouvelles postures de niveau intermédiaire
- Apprendre les évolutions de niveau intermédiaire des mouvements fondamentaux
- Savoir utiliser le petit matériel (ring, foam roller, élastique, ballon pailles, swiss ball...) pour continuer de faire évoluer ces postures

Programme

En théorie:

- Rappel des bases

En pratique:

- Suivi d'une séance de Pilates intermédiaire
- Chaque posture et ses évolutions
- Nombreux ateliers de mise en situation de pratique et d'enseignement avec matériel

PILATES AVANCÉ

2 jours - 14h de formation
Visioconférence et/ou présentiel



La finalité de la méthode
Pilates au sol

Pré-requis

- Tout diplôme d'éducateur physique et sportif (CQP, DEUST, BPJEPS, Licence STAPS,...)
- Validation d'un module de Pilates intermédiaire

Objectifs pédagogiques

- Apprendre les 10 nouvelles postures de niveau avancé
- Apprendre les évolutions de niveau avancé des mouvements fondamentaux et intermédiaire

Programme

- Suivi d'une séance de Pilates avancé
- Chaque posture et ses évolutions
- Nombreux ateliers de mise en situation de pratique et d'enseignement