

Pilates Petit Matériel

Ce module vous apprendra à utiliser le matériel comme les Foam rollers, Pilates rings (Isotoner) et ballons pour faire varier vos exercices de niveau Matwork II.

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Tarifs et modalités de prise en charge:

Les tarifs ainsi que les modalités de prise en charge (OPCO) sont adaptables en fonction du type de formation et du statut des candidats. Merci de nous contacter afin d'obtenir un devis personnalisé.

Profils des stagiaires

- Éducateurs sportifs diplômés

Prérequis

- Avoir validé le module de formation Pilates Matwork II
- Être titulaire d'un diplôme d'encadrement sportif (selon article L212-1 et ses annexes du code du sport)

Objectifs pédagogiques

- Approfondir les connaissances techniques de la méthode Pilates
- Être capable de concevoir et d'animer des séances individuelles et collectives au niveau intermédiaire avec du petit matériel.
- Être capable de réaliser des enchaînements de mouvement fluides et logiques
- Être capable de réaliser les 25 mouvements du Pilates niveau intermédiaire Matwork 2, leurs options avec du petit matériel et pouvoir les enseigner
- Être capable d'animer une séance Pilates en assurant la sécurité des pratiquants

Contenu de la formation

- présentation du petit matériel, adaptation des mouvements avec un petit matériel
- Apprentissage des différents placements à adopter
- Découverte du matériel utilisé.
- Apprentissage de chaque mouvement avec matériel, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- Travail de réalisation individuelle et personnelle de chaque mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

Organisation de la formation

Modalités d'accès:

Pour s'inscrire, les candidats répondant aux prérequis doivent contacter le coordinateur local de la formation (contact indiqué sur le site de l'organisme de formation).

Préinscription à réaliser via Digiforma (lien de préinscription disponible sur le site de l'organisme de formation ou transmis par mail individuellement). Une confirmation d'inscription est envoyée par mail ou via Digiforma.

Les inscriptions sont closes 7 jours avant le premier jour de la session de formation.

En cas d'annulation de la session (effectif minimum non atteint ou force majeure), les candidats seront réorientés vers des sessions ultérieures.

Equipe pédagogique:

Fédération Nationale Profession Sport et Loisirs

17 bis rue de la Somme

17000 La Rochelle

Email: formations@profession-sport-loisirs.fr

Tel: 05 46 27 89 55



Formateur expérimenté de l'organisme partenaire LEADERFIT

Modalités pédagogiques:

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation adaptée y compris pour la réalisation des exercices pratiques (matériel sportif support fourni)
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Distribution d'un manuel de formation complet, illustré et en français.

Evaluation et modalités d'obtention:

L'évaluation finale est réalisée sous forme de QCM en fin de formation. La pratique est évaluée tout au long de la formation par observation.

Accessibilité:

Pour toute demande d'adaptation ou pour toute question concernant l'accessibilité, contactez nos référentes handicap: Justine ROBELET – 06 98 26 17 00 – justine.robelet@profession-sport-loisirs.fr ou Charlotte MARTY- 07.65.61.79.71 – charlotte.marty@profession-sport-loisirs.fr
justine.robelet@profession-sport-loisirs.fr