



BASIC PILATES

Durée :

2 jours soit 14 heures

Pré-requis :

- *BPJEPS mention C/D
- *DEUST MF
- *équivalence

Public concerné :

- * coach sportif / personal trainer
- * passionnés

Lieu :

Westside Studio
9 rue des Tourrais
69290 CRAPONNE

Intervenant :

Cathy REBOUL
Experte PILATES

Effectifs :

- * 12 pers. maximum

Validation :

- * Attestation de formation
- * validation vidéo

tarif :

Financement privé: 380€
Prise en charge: 450€



Objectifs de la formation :

- Module de formation pilates prenant en compte les spécificités des centres de remise en forme pour un enseignement en cours collectifs
- Savoir créer et enseigner une séance Pilates
- Découvrir le répertoire basique modifié Pilates
- Maitriser la communication spécifique à la discipline

Programme de la formation :

pré-requis :

- historique
 - anatomie
- (contenus fourni lors de l'inscription)

Jour 1 :

- masterclass
- les bases « pré-Pilates »
- posturologie
- le répertoire basique, modifié
- ateliers groupe, entrainement personnel

Jour 2 :

- masterclass
- le répertoire basique, modifié (suite)
- construction de séance
- ateliers groupe - entrainement personnel

isysformation@gmail.com

mode d'évaluation des participants - Remise des certificats



programme de formation

*** Historique du Pilates et ses différents courants.**

*** Objectifs, bénéfices de la méthode.**

*** Anatomie du Pilates :**

- notion de « centre » (périnée/transverse/multifidus)
- intensité de contraction
- chaînes musculaires
- Impact des recherches sur les notions de dos neutre/ dos imprimé et les différentes modifications du répertoire d'origine.

*** Les différents types de posture, les reconnaître et anticiper sur les adaptations qui peuvent être nécessaires dans le cours.**

*** Les Principes Pilates :**

- centrage
- respiration
- concentration
- contrôle
- précision
- fluidité

*** Les bases (ou « pré Pilates ») :**

- les appuis
- bassin neutre et alignement (en position debout, quadrupédique, assise, sur le dos, sur le côté)
- stabilisation pelvienne et scapulaire
- activation du centre
- la respiration.



*** Spécificité du public et des conditions en salles de fitness et son impact dans les choix pédagogiques.**

*** Le répertoire basic/modifié :**

- Les mouvements (objectif, réalisation, point d'attention, planification dans le cours, visualisation...).
- Les familles de mouvements.
- Les adaptations, variations possibles en fonction des types de posture et fragilité.

*** Les différents types de consignes : verbal, visuel, manuel.**

*** Construction d'un cours : échauffement, corps de séance, retour au calme/relaxation.**

*** Suivi de cours.**

*** Alternance de temps théorique et de mises en situation à 2 ou en petit groupe avec :**

- pratique personnelle des bases et des mouvements.
- enseignement des bases et des mouvements avec les différents types de consignes.
- Analyse posturale.
- construction d'un cours et son enseignement.

*** retour et échanges.**