

🕒 Durée : 14 jours (98 heures)

■ PRÉSENTATION

Découvrez notre formation Pilates, conçue pour vous fournir les compétences techniques et pédagogiques essentielles pour enseigner le Pilates.

Le pilates qu'est-ce que c'est ?

Le Pilates appartient aux techniques douces et permet de travailler les muscles profonds. Cette méthode créée par Joseph Pilates vise l'harmonisation entre le corps et l'esprit à travers l'application de principes fondamentaux tel que la respiration, la concentration, le contrôle et la fluidité. Il favorise l'alignement du corps, améliore l'équilibre et la souplesse. Sa pratique régulière, permet de prévenir l'apparition de certaines douleurs et pathologies. Le Pilates est aujourd'hui aussi bien utilisé dans l'entraînement de sportifs, la prévention que dans la rééducation ou dans la reprise d'activité physique. Cette discipline permet de s'adapter aux spécificités des différents publics et d'assurer une prise en charge sécuritaire et individualisée.

■ OBJECTIFS

La formation Pilates est composée de 3 modules différents, chacun avec des objectifs spécifiques :

Module 1 – 5 jours – Pilates Techniques et Enseignements

- Connaître le cadre réglementaire des activités Pilates
- Connaître et maîtriser l'exécution des postures
- Construire et animer une séance en toute sécurité

Module 2 – 4 jours – Petit Matériel Pilates (Foam Roller, Ring, Fit-Swiss Ball, Bosu)

- Connaître et maîtriser l'exécution des postures avec du petit matériel (Fit ball, Bosu, ring et foam roller)
- Encadrer des séances en utilisant du matériel (charge – aide) et des options

Module 3 – 5 jours – Prévention des pathologies et publics spécifiques

- Construire une progression pédagogique en s'adaptant à son public

- Engager une démarche de prévention ou de reprise d'activité physique
- Ouverture vers les publics spécifiques dans une démarche de sport santé (Femmes enceintes / Public en surcharge pondérale / Public sénior et vieillissant / Public sportif et confirmé)

■ PROGRAMME

MODULE 1 – TECHNIQUE ET ENSEIGNEMENT (5 jours)

- Suivi de cours de Pilates niveau débutant puis intermédiaire avec les options
- Apports théoriques spécifiques au Pilates et mise en application pratique
- Ateliers et travaux de groupe
- Mise en situation pédagogique

MODULE 2 – PETIT MATERIEL (4 jours)

Découverte et perfectionnement dans l'utilisation de petit matériels spécifiques aux Pilates :

- Foam roller
- Ring
- Fit-swiss ball
- Bosu

MODULE 3 – PRESENTATION DES PATHOLOGIES ET PUBLICS SPECIFIQUES (5 jours)

Adaptation de la pratique du Pilates à un public spécifique :

- Les femmes enceintes
- Les publics en rééducation du périnée
- Les publics en surcharge pondérale
- Le public sénior et vieillissant
- Les publics en reprise d'activité
- Les publics confirmés et sportifs

■ FINANCEMENT

Autofinancement

Coût de la formation :

■ PRÉ-REQUIS

Etre détenteur d'un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération (CQP, BPJEPS, DE-JEPS...)

