

# FORMATION QUALIFIANTE PILATES

⌚ Module 1 : 5 jours | Module 2 : 2 jours | Module 3 : 5 jours

## ■ PRÉSENTATION

Découvrez nos formations Pilates à Caen, conçues 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.

### Nos formations Pilates en Normandie

Nous vous proposons 4 modules de formations distincts pour découvrir la technique Pilates et acquérir les compétences pour l'enseigner et devenir professeur de Pilates.

#### Module 1 : Techniques Pilates et Enseignements | Niveau débutant

Un module de formation de niveau 1 pour découvrir la technique Pilates, s'approprier son exécution pour pouvoir animer une séance de Pilates

#### Module 2 : Techniques Pilates et Enseignements | Niveau intermédiaire

Un module de formation de niveau 2 : les mouvements débutants sont repris afin d'y intégrer des options plus difficiles. A cela sont rajouté 9 exercices supplémentaires.

#### Module 3 : Petit matériel Pilates (ring, foam roller, fit ball, ballon paille)

Un module de formation qui permet d'intégrer du petit matériel dans la pratique du Pilates et dans l'animation de vos séances

#### **Module 4 : Pilates, prévention des pathologies et publics spécifiques (optionnel sur demande)**

Ce module de niveau 3 permet d'adapter la technique Pilates à des publics spécifiques avec une approche de prévention et de sport santé.

### **■ MODULE 1**

#### **Technique Pilates et enseignements**

Niveau débutant

Durée : 4 jours (28 heures)

##### **Objectifs :**

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

##### **Programme du module :**

- 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

Tarifs : 840€

Financement disponible : autofinancement ou prise en charge OPCO

### **■ MODULE 2**

#### **Techniques Pilates et enseignements**

Niveau intermédiaire

Durée : 2 jours (14 heures)

##### **Objectifs :**

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

##### **Prérequis :**

- Avoir suivi et validé le module 1

**Programme du module :**

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

Tarifs : 420€

**Financement possible :** autofinancement ou prise en charge OPCO

## **■ MODULE 3**

### **Pilates et petits matériaux**

Durée : 4 jours (28 heures)

**Objectifs :**

- Connaitre et maîtriser l'exécution des postures avec du petit matériel (Fit ball, Ring, foam roller et ballon paille)
- Encadrer des séances en utilisant du matériel et des options

**Pré-requis :**

- Avoir suivi et validé le module 1 et le module 2

**Programme :**

Découverte et perfectionnement dans l'utilisation de petits matériaux spécifiques au Pilates : Foam roller - ring - fit ball – ballon paille

Tarifs : 840€

**Financement possible :** autofinancement ou prise en charge OPCO

## **■ MODULE 4**

### **Pilates, prévention des pathologies et publics spécifiques**

Durée : à définir selon la demande

**Objectifs :**

- 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

**Programme :**

Adaptation de la pratique Pilates à un public spécifique :

- Les femmes enceintes
- Les publics en rééducation du périnée
- Les publics en surcharge pondérale
- Le public senior et vieillissant

**Tarifs :** nous contacter pour un devis

**Financement possible :** autofinancement ou prise en charge OPCO

## PRÉ-REQUIS

Chaque module de formation Pilates est accessible à toute personne détentrice d'un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération (CQP, BPJEPS, DEJEPS...)

## COMMENT S'INSCRIRE ?

**#1 Je candidate sur le formulaire en ligne.**

**#2 Je suis recontacté par un membre de l'équipe pour échanger sur mon projet de formation.**

Vous choisirez le module qui vous intéresse à cette étape

**#3 Vous valider votre projet de formation**

### CRAF2S

CFA - Organisme de formation  
SIRET 520 374 505 000 45

N°UAI 0142365

Organisme déclaré sous le n°25140225140235814  
auprès du Préfet de Région Normandie



1 impasse du Vexin 14460 COLOMBELLES  
[contact@craf2s.fr](mailto:contact@craf2s.fr) - 02.31.15.69.19