

FORMATION QUALIFIANTE TECHNIQUES DOUCES PILATES MODULE 1 ET MODULE 2

Document non contractuel

La formation qualifiante aux techniques douces entre dans le champ de la formation continue et permet une montée en compétences par l'acquisition de savoir-faire et techniques en adéquation avec l'évolution du secteur professionnel. Ces formations sont soumises à la réglementation en vigueur dans le champ de l'éducation sportive (Art. L212.1 du Code du Sport) : «Nul ne peut enseigner contre rémunération sans diplôme de type BPJEPS ou CQP reconnu par la branche»

OBJECTIFS

MODULE 1

- Acquérir des connaissances théoriques sur la respiration et le périnée
- Acquérir des compétences techniques nécessaires à l'exécution et à la mise en oeuvre d'exercices
- Consolider ses connaissances anatomiques
- Acquérir le vocabulaire d'exercices Pilates et utiliser le petit matériel fitness

MODULE 2

- Consolider et approfondir ses connaissances théoriques sur la respiration et le périnée
- Consolider les compétences pédagogiques nécessaires à la mise en oeuvre d'exercices techniques
- Acquérir le vocabulaire adapté à l'encadrement de séances
- Concevoir et animer des séances pour tout public
- Consolider ses connaissances anatomiques et pédagogiques
- Utiliser le matériel Pilates

PUBLICS ET PRÉREQUIS

Etre détenteur d'une qualification professionnelle dans le champ du sport, de l'animation ou de la santé ou un projet professionnel en lien avec la thématique de formation. Avoir suivi le module de formation 1 pour faire le module de formation 2.

METHODES ET MOYENS

Apports théoriques et mises en pratique pédagogique.
Support de cours.
Matériel et salle dédiée à la pratique.

PROGRAMME

- Connaissances théoriques
- Applications techniques : mouvements, progression et encadrement de séances
- Les différentes approches

DATES ET LIEU DE FORMATION

MODULE 1 : Du 23 au 25 octobre 2018

MODULE 2 : Du 30 au 31 octobre 2018

Sur le site du Centre Sportif de Normandie à Houlgate (14)

DURÉE DE LA FORMATION

MODULE 1 : 3 jours de formation soit 21 heures

MODULE 2 : 2 jours de formation soit 14 heures

VALIDATION

- Evaluation des acquis à l'issue de la formation
- Délivrance d'une attestation de formation

TARIF

MODULE 1 : 525€ TTC - 3 jours de formation

MODULE 2 : 375€ TTC - 2 jours de formation

INSCRIPTIONS ET CONTACTS

Dossier d'inscription à télécharger sur le site internet www.craf2s.fr rubrique « formations qualifiantes » et à renvoyer muni des pièces à joindre à :

Secrétariat du CRAF2S
Route de la Vallée
14510 Houlgate
contact@craf2s.fr
02.31.15.69.19