



# PILATES PETIT MATERIEL

## OBJECTIFS

**EC** de concevoir et d'animer des séances Pilates adaptées à son public en utilisant du petit matériel

**EC** de s'approprier et maîtriser les exercices, les placements et postures en utilisant le petit matériel

**EC** de corriger son public et d'apporter des remédiations

**EC** de construire des enchainements

## CONTENU ET DÉROULÉ

Suivi de cours et mise en situation pratique  
(Animation de séquences)

Découverte du matériel et des exercices associés  
Apprentissage des différentes consignes et corrections ou adaptations

Appropriation des placements et postures sécuritaires

Apport théorique sur la Pédagogie et la méthodologie de construction de cours

Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apport théorique et de mise situation pratique

Analyse de pratiques et retours d'expériences

Suivi de cours et travail en atelier

## MOYENS ET OUTILS

Salle composée d'un espace dédié à la pratique et à la théorie

Matériel Pilates (FOARM ROLLER, RING)

Remise d'un livret support

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Mise en situation:** évaluation des acquis et des connaissances

**Attestation de formation:** délivrée à l'issue d'un QCM

**Questionnaire de satisfaction** remis aux stagiaires



### PUBLIC & PRE-REQUIS

Toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération (CQP, BP, DE...) Educateur animateur sportif / Enseignant EPS ou fitness / Coach Sportif

**Pré-requis :** Pouvoir justifier d'un premier niveau de formation à la méthode PILATES ou attester d'un niveau de pratique ou d'une expérience d'encadrement



### DUREE DE FORMATION

2 jours  
14 heures



### TARIF

350 € TTC



### INTERVENANT

Formatrice spécialisée



### DATES DE SESSIONS

22 et 23 octobre 2019 / 17 et 18 février 2020

## CRAF2S

Centre Régional d'Actions et de Formation Sport et Santé

Campus Effiscience - 1 rue Léopold Sédar Senghor

14460 COLOMBELLES

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814  
auprès du Préfet de Région Normandie



Julien Haucourt

Conseiller en formation

02.31.15.69.19 / 06.58.65.50.04

competences@craf2s.fr

Suivez-nous !

#WeAreCrafadas

