



Formation Continue
Techniques douces et activités du bien-être

PILATES TECHNIQUES ET ENSEIGNEMENT



OBJECTIFS

EC de concevoir et d'animer des séances Pilates adaptées

EC d'acquérir les compétences techniques nécessaires à l'encadrement et la mise en oeuvre des exercices

EC d'acquérir le vocabulaire spécifique

EC d'acquérir les compétences à l'encadrement des séances

EC d'acquérir les connaissances théoriques sur la respiration et le périnée

CONTENU ET DÉROULÉ

J1 + J2 : Vous suivrez des cours et vous aurez des contenus en lien avec l'anatomie (*respiration et périnée*)
Vous ferez le lien avec les exercices d'abdominaux et de renforcement musculaire
Vous pratiquerez les exercices de Pilates afin d'y apprendre la technique et les objectifs

J3 + J4 : Vous approfondirez votre vocabulaire Pilates
Vous tiendrez compte de l'objectif des exercices dans la préparation de vos séances / Vous utiliserez du petit matériel (fit ball, ballon paille ...)

J5 : Vous construirez des cours / Vous encadrerez des séances / Vous appliquerez le vocabulaire Pilates

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apport théorique et de mise situation pratique
Analyse de pratiques
Suivi de cours et travail en atelier

MOYENS ET OUTILS

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

Utilisation de matériel d'aide

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
Aucun pré-requis



DUREE DE FORMATION

5 jours
35 heures



TARIF

900 € TTC



INTERVENANT

Formatrice spécialisée en techniques douces et activités du bien-être



DATES DE SESSIONS

13 au 17 janvier 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

