

# PILATES PETIT MATÉRIEL SPÉCIFIQUE FOAM ROLLER ET RING

4 JOURNÉES

28 HEURES

100% PRÉSENTIEL

Ce module est éligible\* au parcours de formation du Certificat de Compétences Pilates



\* éligible sous condition de suivre les 3 modules pilates

## Description et objectifs opérationnels

Le Pilates appartient aux techniques Douces et permet de travailler les muscles profonds. Cette méthode améliore la posture et la souplesse. Le Pilates est une discipline utilisée au quotidien en transférant la conscience du placement du corps dans son travail à la vie de tous les jours. Au cours de la formation vous découvrirez les différents exercices utilisés dans la discipline. Vous apprendrez à construire et à enseigner les séances Pilates. Vous utiliserez du matériel spécifique à la discipline (foam roller et ring).

### Objectifs de la formation :

#### Connaitre et maîtriser l'exécution des postures avec du petit matériel (Fit ball, Bosu, ring et foam roller)

- Maîtriser l'utilisation du petit matériel associé aux activités PILATES, nécessaires à la mise en œuvre des exercices
- Maîtriser les techniques (exercices / postures et enchaînement) Pilates nécessaires à l'encadrement et la mise en œuvre des exercices avec petit matériel
- Maîtriser le vocabulaire nécessaire à l'encadrement et la mise en œuvre des exercices avec petit matériel afin de favoriser la compréhension
- Maîtriser les consignes associées (placement, exécution, respiration, sensation et focalisation...) avec petit matériel

#### Encadrer des séances en utilisant du matériel (charge - aides ) et des options

- Maîtriser les options et évolutions en vue d'augmenter ou de diminuer la difficulté des exercices PILATES, avec ou sans petit matériel
- Corriger son public et apporter des remédiations
- Construire et proposer des enchaînements en maîtrisant et appliquant les principes méthodologiques associés à la discipline.

## Publics visés

Toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération (CQP, BP, DE...)  
 Educateur animateur sportif  
 Personnel de santé

## 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

## Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques  
Analyse des pratiques  
Suivi de cours  
Travail en atelier

## Programme de la formation

### JOUR 1

Évaluation initiale (QCM + Étude de cas)  
Suivi de cours avec un outils

Atelier 1 : Découverte du matériel

Atelier 2 : Révision des exercices sans matériel et découverte des exercices avec du matériel d'aide ou de charge dans le respect des mouvements du corps

Atelier 3 : Enseigner avec un outils

Apports théoriques :

- Connaître l'incidence du mouvement et de l'utilisation du matériel sur les articulations
- Connaissances générales sur les articulations et ceintures scapulaire et pelvienne
- Connaissances sur les tendons et ligaments

### JOUR 2

Suivi de cours avec un outils

Atelier 1 : Travail sur les postures d'équilibre

Atelier 2 : Enseigner avec un outils

Apports théoriques : Connaître le fonctionnement de la colonne vertébrale

- connaissance anatomique
- connaissance fonctionnelle

Atelier 3 : Travail sur le centrage, la respiration Pilates et les appuis

Apports théoriques : les caractéristiques des différents publics

Atelier 4 : Choisir et adapter ses exercices Pilates pour différents objectifs et publics

## JOUR 3

Suivi de cours sans et avec matériel

Atelier 1 : Travail sur les exercices Pilates sans matériel, proposer du matériel d'aide ou de charge dans le respect des mouvements du corps

Apports théoriques : Comprendre les différents niveaux, les différents publics, les différents objectifs (suite)

Atelier 2 : Ecrire un cours et proposer une progression, respecter la fluidité et la méthode.

Donner une place au matériel (aide, support de cours ...)

Atelier 3 : Travailler la notion d'enchaînement et de mémorisation / repérer l'intérêt d'un fond musical dans la pratique

## JOUR 4

Atelier 1 : Enseigner son cours avec du matériel

Atelier 2 : Enseigner et proposer des adaptations

Atelier 3 : Enseigner et motiver son groupe, le faire progresser

Évaluation du module QCM + Mise en situation pratique

Bilan de l'action

### Supports pédagogiques

Maquettes anatomiques  
Matériel Pilates (FOAM  
ROLLER, RING)  
Petit ballon...

### Documents remis

Remise d'un livret de  
formation

### Modalités d'évaluation

**Evaluation initiale :**

suivi de cours et QCM

**Evaluation finale :**

Mise en situation : évaluation des acquis et  
des connaissances

Attestation de formation

Bilan de formation (enquête de satisfaction)

## Formateur

Formatrice spécialisée en techniques douces et activités du bien-être

**CRAF2S**

SIRET : 52037450500037

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

**Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES**

02.31.15.69.19 [contact@craf2s.fr](mailto:contact@craf2s.fr)

[craf2s.fr](http://craf2s.fr)

## Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Matériel pour prise de notes  
Tenue adaptée à la pratique d'activités physiques et sportives

## Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

## Durée, dates et coût de la formation

4 jours  
28 heures

du 26 au  
29 avril 2021

720 €

## Dispositif(s) de financement


Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport\* et au Plan de Développement des Compétences.


\*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS Autofinancement

Ce module fait parti du parcours de formation du Certificat de Compétences Pilates. L'inscription aux 3 modules rend la formation éligible au CPF. Si vous êtes intéressé RDV dans la rubrique Certificat de compétences de notre site internet



## Accessibilité de la formation

 Locaux

 Formation (étude du parcours avec le référent handicap)

### Référent handicap :

**Justine LENROUILLY**  
justinelenrouilly@craf2s.fr  
06.40.65.83.28

## Lieu(x) de formation

Multi-sites

## S'INSCRIRE EN FORMATION !

02.31.15.69.19  
competences@craf2s.fr