

PILATES PREVENTION ET PUBLICS SPECIFIQUES

PROGRESSION ET ADAPTATIONS PÉDAGOGIQUES

3 JOURNÉES

21 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 ou 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.

Objectifs de la formation :

Construire une progression pédagogique en s'adaptant à son public

- Préparer et concevoir des séances structurées et adaptées à son public afin de proposer des enchaînements fluides et progressifs (en terme d'intensité et ou de difficulté)
- Construire et proposer des enchaînements en maîtrisant et en appliquant les principes méthodologiques associés à la discipline.
- Observer son public et réguler les situations en vue de proposer des adaptations (matériel d'aide)

Engager une démarche de prévention (ouverture vers les publics spécifiques)

- Concourir au maintien des capacités physiques individuelles dans un objectif de santé, et de bien-être du public
- Prévenir des pathologies liées à la sédentarité ou aux pathologies professionnelles

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

Apports théoriques : les bienfaits du Pilates

Apports théoriques : Caractéristiques des publics spécifiques et les incidences pédagogiques et méthodologiques dans leur prise en charge

les publics débutants en surcharge pondérale

les publics en rééducation dos, périnée

les publics vieillissants

les femmes enceintes

Atelier 1 : Mettre en place des adaptations + Situation d'application

Apports théoriques : L'intérêt de la force et de la mobilité + Situation d'application

Apports théoriques : les effets de l'accouchement sur le périnée

JOUR 2

Apports théoriques : Caractéristiques des publics à pathologie (les petits dysfonctionnements tel que hernie, sciatique ...) et pathologie professionnelles (dos) et les incidences pédagogique et méthodologiques dans leur prise en charge.

Atelier 1 : Mettre en place des adaptations + Situation d'application

JOUR 3

Apports théoriques : Caractéristiques des publics spécifiques confirmés, danseurs ou sportifs et les incidences pédagogiques et méthodologiques dans leur prise en charge

Atelier 1 : Travail sur la fluidité, la mémorisation, la musique pour les danseurs

Atelier 2 : Travail sur la force, centrage, fréquence

Atelier 3 : Enseigner pour des publics avancés + Situation d'application

Évaluation du module QCM + Mise en situation pratique

Bilan de l'action

Supports pédagogiques

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

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

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

3 jours
21 heures

du 10 au
12 mai 2021

540 €

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 craf2s.fr

Dispositif(s) de financement

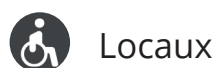
Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport* et au Plan de Développement des Compétences.

**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