

DOSSIER D'INSCRIPTION PILATES



FEMMES ENCEINTES & SENIORS

PUBLIC

- ✓ Educateur sportif (B.E. / B.P. activités gym – force – forme), C.Q.P.
- ✓ Entraîneur – Animateur sportif (affiliation à une Fédération)
- ✓ Personal Trainer – Coach
- ✓ Professionnel de la Santé (Kinésithérapeute, sage-femme...)
- ✓ Professeur de danse, éducation physique, techniques douces (yoga, Q-Quong, Tai-chi.....)

PREREQUIS

- Avoir validé le Pilates Matwork I.

OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser technique la pratique Pilates du niveau Matwork 1
- ✓ Maîtriser le répertoire d'exercices avec petits matériel de la méthode Pilates
- ✓ Pouvoir adapter les exercices Pilates Matwork I à ces publics, notamment à l'aide de petit matériel (ballons, foam roller, balles lestées, ballons paille, élastiques, Pilates magic circlering, blocs proprioception.)
- ✓ Pouvoir proposer des séances individuelles et collectives de Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux personnes seniors
- ✓ Pouvoir adapter les exercices Pilates Matwork I à ces publics, notamment à l'aide de petit matériel
- ✓ (ballons, foam roller, balles lestées, ballons paille, élastiques, Pilates ring, blocs proprioception.)
- ✓ Connaître les spécificités des publics seniors en fonction de l'âge et femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.
- ✓ Savoir analyser la posture de public et proposer des exercices de Pilates adaptés.



8 rue de la Folie couvre-chef
14000 CAEN
Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

CONTENU

- ✓ Rappel des principes et technique de base de la méthode des mouvements du MAT1
- ✓ Mise en pratique de l'enseignement des mouvements étudiés (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....)
- ✓ En groupe de travail : élaboration et présentation de 2 mouvements avec fiche indiquant les consignes-placement-exécution.
- ✓ Evaluation lors de la mise en situation pédagogique. Choix des exercices, Organisation, Options + et -, Gestion du cours, Voix
- ✓ Evaluation théorique et écrite

FINALITE

- ✓ Remise d'un manuel de formation
- ✓ Moyens techniques et pédagogiques, encadrement, conseils et suivi individuel
- ✓ Formatrice diplômée et expérimentée depuis 15 ans
- ✓ Formation dispensée au Studio Pilates de PEP'S FORMATIONS CAEN (parking gratuit)
- ✓ Attestation Pilates PUBLICS FEMMES ENCEINTES ET SENIORS
- ✓ Durée de la formation : 14 heures
- ✓ Remise de certificat en fin de formation

FICHE DE RENSEIGNEMENT

Nom :

Prénom(s) :

Age : ans

Adresse:.....

Ville :



8 rue de la Folie couvre-chef
 14000 CAEN
 Tél. : 06 59 52 29 05
 contact@pepsformations.fr
 www.pepsformations.fr

Code postal :

☎ Portable : / / / /

☎ Fixe : / / / /

Email :

Date de naissance : / /

Lieu de naissance :


Code postal du lieu de naissance :

Situation actuelle : Demandeur d'emploi Travailleur Etudiant

DUREE ET TARIF



1.5 Jours 14h



Sessions Juillet -Août- Septembre






430 Euros

FINANCEMENT

De quelle manière comptez-vous financer la formation ? :

- En tant que salarié, par un Congé Individuel de Formation : OUI NON
- Par une aide à la formation en tant que demandeur d'emploi: OUI NON
- Par des fonds personnels : OUI NON
- Autres (Précisez) :

.....

-  **Si vous êtes salariés :** Nos formations peuvent être prises en charge dans le cadre du Plan de Développement des Compétences de votre entreprise. Le PDC recense l'ensemble des actions de formation mises en place par l'employeur pour ses salariés (cf : www.travail-emploi.gouv.fr)
-  **Si vous êtes demandeur d'emploi :** En fonction de votre profil, une prise en charge peut être possible. N'hésitez pas à effectuer une demande de prise en charge auprès de votre conseiller Pôle Emploi ou Mission Locale.
-  **Si vous êtes un particulier en autofinancement :** Nous acceptons les règlements en plusieurs échéances.

VERIFICATION DES PIECES A JOINDRE A VOTRE DOSSIER D'INSCRIPTION

Cochez les cases pour attester (et vérifier) que chaque pièce nécessaire est présente

- Pour les personnes de nationalité française, copie de la **CARTE NATIONALE D'IDENTITE** ou **PASSEPORT**
- Pour les personnes de nationalité étrangère, copie de la **CARTE de SEJOUR** (ou son récépissé) valide accompagnée du **PASSEPOR**
- Un chèque du montant du choix de la formation (à l'ordre de PEP'S FORMATIONS) ou virement si inscription en ligne :

Envoyez votre dossier d'inscription à l'adresse suivante :

Ou

