

DOSSIER D'INSCRIPTION

PILATES



PETIT MATÉRIEL

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 PilatesMatwork I.

OBJECTIFS

- ✓ Maîtriser le répertoire d'exercices niveau 2 de la méthode Pilates avec petits matériel
- ✓ Maîtriser la technique de la pratique Pilates avec petit matériel et leurs options (connaissance technique des mouvements, nom des mouvements, point d'attention, visualisation adaptée, objectifs des mouvements)
- ✓ Connaître le matériel (ballon, foam roller, Magic circle.)
- ✓ Être capable d'enseigner le Pilates avec du petit matériel, y compris les bons placements du corps.
- ✓ Savoir et pouvoir analyser chaque mouvement avec ses évolutions et ses variations
- ✓ Concevoir et animer une séance collective Pilates avec petit matériel, adapté au niveau des pratiquants en toute sécurité
- ✓ Être capable de proposer des séances différentes et plus approfondies aux participants.

CONTENU

- ✓ Rappel des mouvements MAT2
- ✓ Mise en pratique de l'enseignement des mouvements étudiés avec matériel (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 PETIT MATERIEL
- ✓ Durée de la formation : 14 heures
- ✓ Remise de certificat en fin de formation
- ✓

FICHE DE RENSEIGNEMENT

Nom :

Prénom(s) :

Age : ans

Adresse:

Ville :

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) :

.....
.....



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

! **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

