

FORMATION PILATES

MAT2



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les compétences pour dispenser un cours de Pilates Mat 2 collectif ou individuel en s'adaptant au public et aux conditions matérielles de pratique

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Renforcer les connaissances sur les principes du Pilates : Stabilité Équilibre Force Coordination Alignement postural
- Apprendre la stabilisation des ceintures scapulaire et pelvienne
- Pratiquer les exercices plus avancés
- Apprendre à construire un cours de niveau 2 pour un groupe de clients
Définir la pédagogie à mettre en œuvre



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Structurer, construire un cours pour un groupe de niveau intermédiaire / avancé
- Connaître les 25 postures Intermédiaire
- Savoir enchaîner les exercices de niveau intermédiaire /avancé avec des transitions
- Maitriser le répertoire d'exercices fondamental niveau II de la méthode Pilates
- Être capable d'identifier les erreurs de postures et/mauvaises exécutions de placement chez le pratiquant
- Concevoir et animer une séance Pilates du niveau II, en toute sécurité

PUBLIC VISÉ

Éducateur sportif, C.Q.P
Entraîneur, Animateur sportif
Personal Trainer - Coach
Professionnel de la Santé
Professeur de danse, éducation physique

DURÉE

Formation en présentiel :
14h soit 1 jour et demi

Formation en distanciel :
14h soit 1 jour et demi

TARIF

Formation en présentiel/
Pris en charge : 580
euros

Formation ouverte à
distance / auto
financement : 490 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT

-  06 59 52 29 05
-  formations.peps@gmail.com
-  www.pepsformations.fr

