

FORMATION PILATES

PETIT MATÉRIEL



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Maîtriser la technique de la pratique Pilates avec petit matériel et leurs options (connaissance technique des mouvements, point d'attention, visualisation adaptée, objectifs des mouvements)
- Connaître le matériel (ballon, foam roller, Magic circle.)
- 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.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- 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
- Évaluation lors de la mise en situation pédagogique
- Choix des exercices, organisation, options + et -, gestion du cours, voix

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 ou distanciel : **18 h** soit **1 jour et demi + Foad**

TARIF

Financement personnel en présentiel ou distanciel : **550 euros**

Pris en charge en présentiel : **650 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

