

FORMATION PILATES

FEMMES ENCEINTES ET SENIORS



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquérir les compétences pour dispenser un cours de Pilates collectif ou individuel adapté à la femme enceinte et aux séniors.

- 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 et adapter des séances individuelles et collectives de Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux personnes seniors
- Connaître les spécificités des publics séniors en fonction de l'âge et femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- Rappel des principes et technique de base de la méthode des mouvements du MATI
- Découverte et maîtrise du matériel : ballon, pilates ring , mousse Roller ...
- Apprentissage des différents placements à adapter pour les femmes enceintes et les seniors.
- Mise en pratique de l'enseignement des mouvements étudiés (consignes, corrections, contrôle, point d'attention, vocabulaire, images.....)

PUBLIC VISÉ

Professionnels du monde sportif ou de la périnatalité souhaitant approfondir leurs connaissances dans le domaine de l'activité physique adaptée pré et postnatale.

DURÉE

Formation en présentiel ou distanciel : **10h**

TARIF

Financement personnel en présentiel ou distanciel : **490 euros**

Pris en charge en présentiel ou distanciel : **580 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

