



FORMATION PILATES MAT. 2



OBJECTIF 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

- **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.

DURÉE

Formation en présentiel : **14h soit 1 jour et demi**

Formation en distanciel : **14h soit 1 jour et demi**

MODALITÉS 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.

À L'ISSUE DE 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

PUBLIC VISÉ

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

TARIF

Formation en présentiel/ Pris en charge : 580 euros
Formation ouverte à distance / auto financement : 490 euros

OÙ NOUS TROUVER ?



Dossier d'inscription
en ligne



Notre centre de formation est habilité dans **trois départements** :

- Calvados : **CAEN**
- Seine-Maritime : **LE HAVRE**
- Haute Garonne : **TOULOUSE**

CONTACT

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

