



total fræestyle

FORMATION PILATES MODULE 1

FICHE PEDAGOGIQUE

DUREE : 2 jours 14h

PRIX : 380€ TTC

Formateur : Karina Filbien

Prérequis :

- Public visé : Homme / Femme professionnel de la remise en forme
- Titulaire d'un BP JEPS AF mention A et/ou B ou équivalent
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- Les professionnels de la santé (kinésithérapeutes, sages-femmes ou autres)

Objectifs pédagogiques:

- Pouvoir créer et enseigner des séances Pilates de qualité, individuelles ou collectives.
- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, ses spécificités de placement et pouvoir les enseigner.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates module 1, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.
- Construction Chorégraphique, relation musique mouvement.

Programme :

- Historique de la méthode Pilates.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Apprentissage des 18 mouvements fondamentaux, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Évaluation certificative, à la fin de la formation, écrite et théorique.

Moyens :

Pédagogiques

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants.(salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.)
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnu pour leur savoir et leur pédagogie

D'exécutions

- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.

Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite d'un Test écrit et mise en situation d'enseignement pour la validation de formation
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation