



total freestyle

FORMATION PILATES **FEMME ENCEINTE ET SENIOR**

FICHE PEDAGOGIQUE

DUREE : 2 jours 14h

PRIX : 360€ TTC

Formateur : Anthony Barbier

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)
- Avoir validé le module 1
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

Objectifs pédagogiques:

- Proposer des séances de Pilates adaptés aux femmes enceintes et aux séniors.
- Adapter les exercices Pilates Matwork 1 à ces publics, notamment à l'aide de petit matériel (ballons, foam roller...)
- Connaître les spécificités des publics seniors selon les différents stade du vieillissement et femmes enceintes selon les différents stades de la grossesse.
- Savoir analyser la posture des pratiquants et proposer des exercices Pilates adaptés.

Programme :

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Découverte et maîtrise du matériel
- Apprentissage de chaque mouvement, des différentes options, des objectifs, des points d'attention, des visualisations, des muscles moteurs et stabilisateurs.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.

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'une mise en situation d'enseignement
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation