



total fræestyle

## **FORMATION PILATES**

### **PETIT MATERIEL**

#### **FICHE PEDAGOGIQUE**

**DUREE : 2 jours 14h**

**PRIX : 360€ TTC**

#### **Prérequis :**

**Formateur : Anthony Barbier**

- 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 et idéalement le module 2
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

#### **Objectifs pédagogiques:**

- Être capable d'enseigner le Pilates avec du petit matériel
- Connaître le matériel
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates avec du petit matériel
- Connaître les mouvements et les options du Pilates avec matériel
- Pouvoir reconnaître les défauts des pratiquants et les corriger.
- Pouvoir réaliser des enchaînements chorégraphiés avec petit matériel adaptés au niveau des pratiquants.

#### **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