



FICHE PEDAGOGIQUE

CURSUS COMPLET FORMATION PILATES

Formation mixte en présentiel 78h et e-learning

Objectifs (professionnels):

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- ✓ Connaître l'histoire et les principes du Pilates
- ✓ Connaître et analyser les exercices du répertoire Pilates niveau 1 et 2, avec petit matériel
- ✓ Maîtriser la pratique des exercices de Pilates niveau 1 et 2 et petit matériel
- ✓ Concevoir une séance de Pilates pour un public débutant, intermédiaire et avancé et avec petit matériel
- ✓ Savoir enseigner et adapter les exercices de Pilates niveau 1 et 2 et avec petit matériel
- ✓ Connaître les différents publics spécifiques : problématiques posturales et pathologies du dos, seniors, femmes enceintes (pré et post-partum), personnes en surpoids
- ✓ Connaître et maîtriser les exercices du répertoire Pilates adapté à chaque public
- ✓ Savoir concevoir, enseigner et adapter un cours de Pilates avec un public spécifique

Catégorie et but:

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail. Elles peuvent permettre à des travailleurs d'acquérir une qualification plus élevée.

Public:

Le public concerné est : les professionnels du sport et de la santé.

Pré-requis:

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : professionnels du sport et de la santé déjà enseignant ou en cours de formation (BPAGFF, BPJEPS, CQP ALS, DEUST métiers de la forme, D.E. Danse, stagiaires en cours de formation, kinésithérapeutes)
- Niveau exigé : pratique de 20h en Pilates (attestation à joindre) et de maîtriser les bases de l'anatomie et de la physiologie.

PILATES & CORE

20 rue James Slafer 17500 Jonzac

51064658100056 - 8551Z - E.I.

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine

Durée:

Cette formation se déroule en présentiel sur **78 heures en 12 jours** (1x6 jours + 1x6 jours consécutifs) et à distance via l'espace apprenant en e-learning (Learnybox) pour l'apprentissage de la théorie avec le manuel de formation, 80 heures de pratique personnelle (30h niveau 1 + 30h niveau 2 + 20h petit matériel et publics spécifiques) et 50 heures d'enseignement (20 cours en niveau 1 + 20 cours niveau 2 + 10 cours avec petit matériel et publics spécifiques).

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement:

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : démonstrative et expérimentale active avec l'alternance de temps de pratique physique et d'enseignement (70%) et de temps de théorie (30 %) permettant l'acquisition des connaissances, l'analyse des mouvements et l'amélioration de sa pédagogie.
Supports pédagogiques : 4 manuels de formation et vidéos de pratique disponibles dans l'espace apprenant, livres à acquérir par le stagiaire.

Éléments matériels de la formation

Lieu de la formation: Centre Pilates & Core, 20 rue James Sclafer, 17500 Jonzac

Supports techniques : deux salles de pratique et une salle de théorie
Salle de formation : salles de pratique avec tapis de sol et petit matériel à disposition si besoin (il est demandé aux stagiaires d'apporter leur matériel) / salle avec table et tabourets pour la partie théorique.
Equipements divers mis à disposition : connexion internet en wifi
Documentation : ouvrages disponibles à la lecture pendant la formation

Compétences des formateurs

Les formations sont dispensées par Alexandra Siano, fondatrice et gérante du centre Pilates & Core depuis 2010 et éducateur sportif depuis 20 ans dans les métiers de la forme. Diplômée d'un DEUST Métiers de la Forme et en Pilates Matwork niveaux 1, 2 et 3 et pour les publics spécifiques.

Contenu par module :

PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 1

Historique de la méthode Pilates

Biographie de Joseph Pilates
Matériel

Les principes du Pilates

concentration, centrage, respiration, contrôle, précision, fluidité

Les exercices préparatoires

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)
Pratique des exercices préparatoires
Enseignement par groupe

Le répertoire des exercices Pilates

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)
Pratique des exercices du répertoire
Enseignement par groupe

PILATES & CORE

20 rue James Sclafer 17500 Jonzac

51064658100056 - 8551Z - E.I.

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine

Les exercices de fin de séance

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices de fin de séance

Didactique et pédagogie de l'enseignement

Construction d'un cycle de séances

Construction d'une séance

Enseignement

Anatomie

Le « Powerhouse »

Les abdominaux

Le périnée

La colonne vertébrale

La respiration

PROGRAMME DE FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 2

Les nouveaux apprentissages du répertoire Pilates niveau 2

Les stades avancés des exercices niveau 1

Les 10 nouveaux exercices du répertoire niveau 2

La « C curve »

Le Magic Circle

Les pratiquants en niveau 2

Les exercices préparatoires

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices préparatoires

Enseignement par groupe

Le répertoire des exercices Pilates niveau 2

(exercices avec et sans Magic Circle)

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices du répertoire

Enseignement par groupe

Les exercices de fin de séance

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices de fin de séance

Didactique et pédagogie de l'enseignement

Construction d'un cycle de séances

Construction d'une séance

Enseignement

Anatomie

Le « Powerhouse »

Les abdominaux

Le périnée

La colonne vertébrale

La respiration

L'épaule et la ceinture scapulaire

La hanche et la ceinture pelvienne

PILATES & CORE

20 rue James Sclafer 17500 Jonzac

51064658100056 - 8551Z - E.I.

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine

PROGRAMME DE FORMATION PILATES – Petit matériel

L'évolution du Pilates et les nouveaux accessoires

Le développement du Pilates au 21ème siècle

Le Magic Circle

Le petit ballon

Le Swiss ball

Le Foam Roller

Les exercices préparatoires avec petit matériel

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices préparatoires

Enseignement par groupe

Le répertoire des exercices Pilates avec petit ballon, Swiss ball et Foam roller

(cf Pilates niveau 2 pour les exercices avec le Magic Circle)

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices du répertoire

Enseignement par groupe

Les exercices de fin de séance

Théorie (observation, analyse du mouvement, anatomie)

Pratique des exercices de fin de séance

PROGRAMME DE FORMATION PILATES PUBLICS SPECIFIQUES

Les pathologies du dos et problématiques posturales

- Anatomie : la colonne vertébrale
- La posture, les différents types de postures et pathologies du dos
- L'évaluation posturale
- Les adaptations des exercices Pilates selon les problématiques posturales

Les seniors

- Qui sont-ils ?
- Les changements dus au vieillissement
- Anatomie : la hanche et l'épaule
- Les adaptations des séances de Pilates aux seniors

Les femmes enceintes

- Les transformations chez la femme enceinte
- Anatomie : le bassin, le périnée et les abdominaux
- Les adaptations des exercices Pilates pour les femmes enceintes

PILATES & CORE

20 rue James Sclafer 17500 Jonzac

51064658100056 - 8551Z - E.I.

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine

Le surpoids et l'obésité

- L'obésité
- Les facteurs limitants
- Les adaptations des exercices Pilates pour les personnes en surpoids

Pédagogie de l'enseignement

- Les corrections verbales
- La démonstration visuelle
- La correction par le toucher

Suivi et évaluation:

Exécution de l'action :

Les moyens permettant de suivre l'exécution de la formation sont : relevé de connexion, attestation d'enseignement émargée par le stagiaire et le formateur, feuilles de présence émargées.

Modalités d'évaluation :

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances et les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- réussite des évaluations en ligne à 90%
- avoir suivi 100% de la formation en ligne
- en présentiel : épreuve écrite QCM de 30 minutes
- en présentiel : mise en situation d'enseignement d'un cours de Pilates de 20 minutes + entretien de 15 minutes avec le jury.

Se référer au référentiel de certification « enseigner le Pilates » RS7497 et règlement des évaluations pour la mise en place et le déroulement des évaluations.

Documents remis en fin de formation et à l'issu des évaluations :

- Certification « Enseigner le Pilates » (RS7497) par l'organisme certificateur Studio Evolution

Délais d'accès :

L'inscription définitive à la formation ne sera définitivement validée qu'à la réception des CGV et du bulletin d'inscription dûment complétés et signés en ligne ainsi que du règlement du montant global de la prestation.

Tarif :

Cette formation est dispensée pour un coût de **2852 euros TTC**.

L'organisme de formation
PILATES & CORE

PILATES & CORE

20 rue James Sclafer 17500 Jonzac

51064658100056 - 8551Z - E.I.

Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le n°75170241617 du préfet de région de Nouvelle Aquitaine