

CONTENU ET DEROULEMENT DE LA FORMATION

« METHODE PILATES MODULE 1 »

QU'EST CE QUE LE PILATES ?

Aujourd'hui devenu un incontournable dans le domaine du fitness et de la forme en général, le Pilates est une méthode complète qui vise le renforcement musculaire grâce à des placements corporels précis et une respiration profonde.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Cette méthode s'adresse aux professionnels du sport et de la santé :

- Educateurs sportifs ayant un BE ou un BPJEPS,
- Entraîneurs et animateurs sportifs,
- Professionnels de santé (kinésithérapeutes, sages-femmes...).

QU'EST CE QUE LE MODULE 1 ?

Le module 1 vous permettra d'acquérir des connaissances et compétences de base pour réaliser des séances simples en cours collectif ou coaching individualisé.

QUEL EST LE PROGRAMME ?

- Présentation de la méthode,
- Rappel des articulations et muscles sollicités dans la méthode,
- Prise de conscience des 5 référentiels et des 8 principes fondamentaux : fréquence, isolation, respiration, maîtrise du mouvement, centrage, précision, fluidité,
- Pratique des postures de base (quadrupédie, assis, décubitus dorsal, décubitus ventral, position latérale, gainage latéral),
 - Organisation d'une séance et adaptation du mouvement,
 - Mise en situation avec le groupe,
 - Evaluations QCM et pratique.

LE PLUS...

- Une formatrice, Solenne Tourneux, expérimentée dans le domaine,
 - Un manuel de formation complet,
 - Une réelle valeur ajoutée à votre CV,
- Un certificat de formation remis à l'issue du module.

DATES ET HORAIRES

21 heures de formations réparties sur 3 jours :

- 24.11.2018 / 25.11.2018 / 12.01.2019
- 9h00 à 12h00 et 13h00 à 17h00 (à confirmer).