



DURÉE :
2 jours - 14 heures

TARIF :
395 € TTC

FORMATEUR :
Anthony Barbier

PUBLIC CONCERNÉ

Homme / Femme professionnel de la remise en forme

PRÉ-REQUIS

- 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)
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Etre capable d'enseigner le Pilates avec du petit materiel.
- Connaître le matériel
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates avec du petit matériel
- Connaître les mouvements et les options du Pilates avec matériel
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution 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, 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, .

MOYENS

Pédagogiques

Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc.).

Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.

D'exécution

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



REPUBLIQUE FRANÇAISE

SAS TOTAL FREESTYLE EVENT - Capital 5000€ - RCS NANTERRE - SIRET 81173741000027 - APE 9319Z
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 11 75 55063 75



total freestyle

FORMATION PILATES PETIT MATERIEL

DURÉE :
14 heures

FORMATEUR :
Anthony Barbier

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS
BP AF ou équivalent

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, distribution des manuels et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 9 premiers mouvements Pilates avec petit matériel

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options- gestion des cours

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Les 9 derniers mouvements Pilates avec petit matériel

16h00 - Mise en situation - Construction d'un cours - Relation musique mouvement

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation et remise des Certificats de formation

Pour valider ce module la réussite à l'examen de certification est indispensable.



REPUBLIQUE FRANÇAISE

SAS TOTAL FREESTYLE EVENT - Capital 5000€ - RCS NANTERRE - SIRET 81173741000027 - APE 9319Z
Déclaration d'activité de formation enregistrée sous le numéro 11 75 55063 75