



EXERCER UNE ACTIVITÉ D'INSTRUCTEUR PILATES

DURÉE :
10 jours - 65 heures

TARIF :
1 585 € TTC

FORMATEUR :
Kasia Frejlich-Morisseau
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, BE HACUMESE, BE MF, BP AF, licence STAPS, CQP ALS option AGEE
- Titulaire d'un DE Danse
- Les entraîneurs et animateurs sportifs affiliés à une Fédération
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Pouvoir créer et enseigner des séances Pilates de qualité, individuelles ou collectives.
- Connaître les principes fondamentaux de la méthode Pilates, ses spécificités de placement et pouvoir les enseigner.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter au niveau et aux objectifs des pratiquants.

PROGRAMME

Module 1 : Pilates Matwork 1 (3 jours - 21 heures)

- Attentes et objectifs de chaque participant.
- Historique de la méthode Pilates.
- Apprentissage des principes de la méthode Pilates.
- Apprentissage des mouvements fondamentaux, intermédiaire et avancé, leurs différentes options, leurs objectifs, leurs points d'attention, leurs visualisations, leurs muscles moteurs en mouvement.
- Mise en pratique de l'enseignement de chaque mouvement.
- Évaluation certificative, écrite, théorique et pratique.

Module 2 : Pilates Petit Matériel (2 jours - 14 heures)

- 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
- 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.



EXERCER UNE ACTIVITÉ D'INSTRUCTEUR PILATES

Module 3 : Pilates Matwork 2 (2 jours - 14 heures)

- Approfondir ses connaissances de la méthode Pilates.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger sur les mouvements intermédiaires.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork 2, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter aux niveaux et aux objectifs des pratiquants.
- Construction d'un cours adapté aux différents publics.

Module 4 : Pilates Matwork 3 (2 jours - 14 heures)

- Approfondir ses connaissances de la méthode Pilates sur les niveaux avancé.
- Être capable de reconnaître les défauts de placement ou d'exécution des pratiquants et les corriger sur les mouvements avancés.
- Connaître la biomécanique des mouvements Pilates Matwork 3, et les différentes options de ces mouvements pour s'adapter aux niveaux et aux objectifs des pratiquants.
- Construction d'un cours adapté aux différents publics.

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

- 45 heures de pratique personnelle
- 45 heures d'enseignement
- 1 heures de mise en situation professionnelle
- 30minutes orale.

Session de rattrapage

Si vous avez encore une marge de progression trop importante, une seconde évaluation est possible et demeure à votre charge. En effet, la procédure d'évaluation et de certification est incluse dans le prix de la formation pour une seule évaluation. Un supplément de 80 euros vous sera demandé en cas de session de rattrapage afin de couvrir la réévaluation par la formatrice.



MODULE 1 : PILATES MATWORK 1

DURÉE :
21 heures

FORMATEUR :
Kasia Frejlich-Morisseau

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS
BP AF ou équivalent

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 6 principes de la technique Pilates

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 premiers mouvements pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

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

14h00 - Les 9 mouvements suivant du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - perfectionnement des consignes - des options

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation

JOUR 3

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Mise en situation d'enseignement sur les mouvements du jour 1 et 2

12h30 - Pause déjeuner

14h00 - Les 9 derniers mouvements du pilates matwork 1

16h00 - Mise en situation - évaluation

18h00 - Fin de la 3ème journée de formation



total freestyle

MODULE 2 : 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



total freestyle

MODULE 3 : PILATES MATWORK 2

DURÉE :
14 heures

FORMATEUR :
Kasia Frejlich-Morisseau

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS
BP AF ou équivalent

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 10 premiers mouvements Pilates module 2

12h30 - Pause déjeuner

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

15h00 - Les 11 mouvements suivant Pilates module 2

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 12 mouvements suivant Pilates module 2

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - Construction d'un cours - Feedback - Explications du processus d'évaluation à réaliser post formation

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation



total freestyle

MODULE 4 : PILATES MATWORK 3

DURÉE :
14 heures

FORMATEUR :
Kasia Frejlich-Morisseau

NIVEAU DE CONNAISSANCES PRÉALABLE REQUIS
BP AF ou équivalent

JOUR 1

Accueil des participants et présentation des 2 jours de formation

09h30 - Accueil, et mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 10 premiers mouvements Pilates module 3

12h30 - Pause déjeuner

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

15h00 - Les 11 mouvements suivant Pilates module 3

18h00 - Fin de la 1ère journée de formation

JOUR 2

09h30 - Accueil, mise en place

10h00 - Master Class Pilates

11h00 - Les 12 mouvements suivant Pilates module 3

12h30 - Pause déjeuner

13h30 - Mise en situation - Construction d'un cours - Feedback - Explications du processus d'évaluation à réaliser post formation

18h00 - Fin de la 2ème journée de formation