

DOKKEO



FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 2



1- LE DESCRIPTIF DE LA FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 2

DUREE : 2 JOURS / 14 heures

FORMATEUR : Arianne Leverrier

COUT : 500 €

PRE REQUIS : Le module de formation pilates niveau 2 nécessite d'être titulaire d'un des diplômes du RNCP donnant les prérogatives répondant à l'article 212-1 du code du sport: BPJEPS, CQP ou DEUST principalement ou un diplôme de danse EAT

OBJECTIFS :

A l'issue de la formation vous serez capable :

D'enseigner un cours de Pilates niveau intermédiaire d'une durée de 45 à 60 mn

D'appliquer tous les exercices du Matwork 2 (niveau intermédiaire) de la Méthode Pilates seuls ou avec le Magic circle.

D'utiliser la methode pilates en coaching individualisé

POUR QUI ?

- Les professionnels du sport ainsi que tous les publics et professionnels de santé, du bien-être et de la forme
- Les professeurs de danse, de yoga, de Pilates

Pack inclus dans la formation :

- Le manuel de formation
- La trame de cours

Votre certificat d'aptitude à enseigner

PROGRAMME FORMATION PILATES NIVEAU 1

JOUR 1

9h30 -10h30

Cours d'introduction de la Méthode Pilates niveau 2

10h30 - 13h30

Concepts et les 6 principes de la méthode Pilates.

(L'ensemble de ces concepts seront enseignés sous forme d'exercices pratiques qu'on nommera exercices de pré-Pilates destinés à s'intégrer dans un cours de Pilates niv 2).

Apprentissage des premiers exercices classiques de la méthode Pilates Niv 2 ainsi que les différentes options selon les publics.

Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

Approfondir les détails essentiels liés à l'enseignement d'un cours de Pilates Niv 2.

Développement des compétences en coaching grâce aux consignes correctives et au toucher.

13h30 - 14h30

Pause déjeuner

14h30 - 17h30

Suite de l'apprentissage des exercices classiques de la méthode Pilates Niv 2 ainsi que les différentes options selon les publics

Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

Jour 2 –

Magic circle

9h30 - 10h30

Histoire et origine du “Magic Circle” suivi d’un cours de Pilates Niv 2 avec “Magic Circle”.

10h30 - 13h30

Intégration des exercices du matwork 1 au matwork 2 en suivant l’ordre des exercices.

Mise en situation d’enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

Analyse de la posture - étude de cas

13h30 - 14h30

Pause déjeuner

14h30 - 17h30

Suite de l’apprentissage des exercices classiques de la méthode Pilates Niv 2 avec Magic Circle ainsi que les différentes options selon les publics.

Mise en situation d’enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

Evaluation pratique continue et enseignement à l’ensemble des participants.