

DOKKEO



FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 1



1- LE DESCRIPTIF DE LA FORMATION PILATES MATWORK NIVEAU 1

DUREE : 2 JOURS / 14 heures

FORMATEUR : Arianne Leverrier

COUT : 500 €

PRE REQUIS : Le module de formation pilates niveau 1 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 d'une durée de 45 à 60 mn
- D'expliquer la méthode Pilates et ses principes fondamentaux
- D'expliquer l'importance de la respiration dans la pratique du Pilates et de l'enseigner
- De corriger les défauts de placement et d'exécution des pratiquants

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

Les 16 exercices de la méthode Pilates + exercices pré-Pilates

JOUR 1

9h30-11h:

Accueil des participants

Test de positionnement sous forme de qcm

Cours d'introduction de Pilates Niv 1

11h-12h:

Histoire du Pilates et de la méthode Pilates.

12h00 - 13h00:

Pause déjeuner

13h00 – 17h30

- Concepts et les 6 principes de la méthode Pilates.
(L'ensemble de ces concepts seront enseignés sous forme d'exercices pratiques qu'on nommera d'exercices de pré-Pilates destinés à s'intégrer dans un cours de Pilates niv 1).
- Placement de la respiration, du centre, de la colonne vertébrale, du bassin, du concept du bassin "neutre".
- Le bassin neutre : qu'est-ce que c'est ? Importance du juste positionnement du bassin pour un positionnement efficient du reste du corps.
- Le périnée – Importance dans la respiration - l'approche De Gasquet.
- Apprentissage des premiers exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1 ainsi que les différentes options selon les publics.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entre stagiaires.

17h-18h30

- Suite de l'apprentissage des exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1 ainsi que les différentes options selon les publics.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail

entre stagiaires.

Jour 2

9h30 - 10h30

Cours d'introduction de Pilates Niv 1

10h30 - 13h30

- Suite de l'apprentissage des exercices classiques de la méthode Pilates Niv 1 ainsi queles différentes options selon les publiques.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entrestagiaires.
- 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 1 ainsi queles différentes options selon les publiques.
- Mise en situation d'enseignement sous forme de petits groupes de travail entrestagiaires.
- Evaluation pratique continu et enseignement à l'ensemble des participants.