



PILATES et MAL DE DOS

Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Être capable de donner un cours de Pilates en niveau débutant
- ▶ Être capable de d'adapter le cours à des personnes souffrant de mal de dos

Public Concerné

- ▶ Professionnel du sport et de la santé
- ▶ Coachs sportifs
- ▶ Préparateurs physiques

Pré-Requis

- ▶ BP AGFF
- ▶ DEUST
- ▶ MASTER
- ▶ Licence STAPS entrainement

Durée de formation en présentiel

- ▶ 1 modules de 4 heures

Date

- ▶ à voir selon le calendrier sur le site internet

Effectif de stagiaires

- ▶ 12 personnes maximum

Tarifs

- ▶ 100 euros/Module de 4h
- ▶ 130 euros/Module de 4h avec une prise en charge

Lieu de formation

- ▶ Coach in Box, au Soccer Park, 8 Emile Mathis, 67201 Eckbolsheim
- ▶ Salle de cours + salle de sport

Contenus de la formation

▶ JOUR 1 :

8h /12h

- 1° Mise à jour des connaissances biomécaniques et anatomiques du dos
- 2° Travail concret à partir des mouvements de base
- 3° Bilan

Méthodologie

- ▶ Apports théoriques 50 %
- ▶ Apports pratiques 50 %
- ▶ Mise en situation
- ▶ Échanges interactifs

Supports utilisés

- ▶ Livret pédagogique
- ▶ Présentation Powerpoint

Modalités d'évaluation

- ▶ Cas pratique imposé

Intervenants

- ▶ **Pascale Heitz**, DEUST et BEES métiers de la forme. Formation Pilates : fondamental, intermédiaire et avancé – Sénior, femmes enceintes, post-thérapie, petit matériel, barrel et reformer