



PILATES NIVEAU1

Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Être capable de donner un cours de Pilates en niveau fondamental
- ▶ Être capable de donner un cours de Pilates en proposant diverses options aux pratiquants en fonction de leur capacité

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

- ▶ 3 modules de 6 heures

Date

- ▶ à voir selon le calendrier sur le site internet

Effectif de stagiaires

- ▶ 12 personnes maximum

Tarifs

- ▶ 450 euros/formation de 18h
- ▶ 585 euros/formation de 18h 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 :

9h /12h

- 1° Présentation de la méthode et rappels biomécaniques et anatomiques
- 2° Suivre un cours de Pilates
- 3° Debriefing de la séance et travail concrèt sur 3 postures

13h30 /16h30 :

- 1° Travail concrèt sur 7 postures
- 2° Bilan

▶ JOUR 2 :

9h/12h :

- 1° Suivre un cours de Pilates
- 2° Débriefing de la séance et de la journée précédente
- 3° Travail concrèt sur 4 postures

13h30/16h30 :

- 1° Travail concrèt sur 3 postures
- 2° Comment construire et structurer une séance
- 3° Bilan

▶ JOUR 3:

9h/12h et 13h30/30-16h30 :

Pratique et debrief

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