



## PILATES NIVEAU 2

### Objectifs pédagogiques de la formation

- ▶ Être capable de donner un cours de Pilates en niveau intermédiaire
- ▶ 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

- ▶ 2 modules de 7 heures

### Date

- ▶ à voir selon le calendrier sur le site internet

### Effectif de stagiaires

- ▶ 12 personnes maximum

### Tarifs

- ▶ 350 euros/formation de 14h
- ▶ 455 euros/formation de 14h 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° Mise à jour des connaissances biomécaniques et anatomiques du Pilates
- 2° Suivre un cours de Pilates
- 3° Debriefing de la séance et travail concrèt sur 5 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 6 postures

##### 13h30/16h30 :

- 1° Travail concrèt sur 7 postures
- 2° Comment construire et structurer une séance
- 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