



PILATES - PETIT MATERIEL

FORMATION EN PRESENTIEL / 19-20 juin 2021

Objectifs pédagogiques de la formation

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

Public Concerné

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

Pré-Requis

- ▶ BP AGFF
- ▶ DEUST
- ▶ MASTER
- ▶ Licence STAPS entraînement
- ▶ BE
- ▶ Prof d'EPS

Durée de formation en présentiel

- ▶ 19 juin 9-13h / 14-17h / 7 heures
- ▶ 20 juin 9-13h / 4 heures

Date

- ▶ Pilates petit matériel : 19-20 juin

Effectif de stagiaires

- ▶ 12 personnes maximum

Tarifs

- ▶ 315 euros/formation sans prise en charge
- ▶ 360 euros/formation 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 :

9h00/13h00 :

- 1° suivre un cours de pilates
- 2° débriefing de la séance et élaboration d'un échauffement
- 3° travail concret sur 6 postures

14h00 /17h00 :

- 1° travail concret sur 7 postures
- 2° bilan

JOUR 2 :

9h/13h :

- 1° suivre un cours de pilates
- 2° débriefing de la séance et de la journée précédente
- 3° travail concret sur 5 postures
- 4° bilan

si possible venir avec son matériel (swissball, pilates circle et foam roller)

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