

SAMEDI 7 MAI 2022	
8H30	Accueil des stagiaires
9H00 - 9H30	PRESENTATIONS DU PROGRAMME : LES OBJECTIFS DE LA FORMATION ET PRESENTATIONS INDIVIDUELLES
10H00 - 11H00	Une séance de Pilates
PAUSE	PAUSE
11H15 - 11H 30	LA FEDERATION SPORTS POUR TOUS ET LE PILATES
11H30 - 11H45	HISTORIQUE DE LA METHODE PILATES
11H45 - 13H00	LES HUIT PRINCIPES DE LA METHODE PILATES
14H00	MISE EN SITUATION EN LIEN AVEC LES RPINCIPES DE LA METHODE
15H00	RETOUR SUR LA SEANCE
15H15	PAUSE
15H30	LES REFERENTIELS DU CORPS
16H45	RETOURS SUR LA JOURNEE
DIMANCHE 8 MAI	
9H15	SEANCE DE PILATES
10H15	RETOUR SUR LA SEANCE
10H30 - 11H00	OBJECTIFS DU STAGE : Description du métier de Professeur de pilates.
11H00 - 13H00	ANATOMIE
14 H00	REVISION INTERACTIVE DE TOUS LES PRINCIPES
14H30	MISES EN SITUATION AVEC LES FONDAMENTAUX
	PASSAGES DE TOUS LES STAGAIRES AVEC UN MOUVEMENT TIRE AU SORT
16H30	QUESTIONS REPONSES
SAMEDI 11 JUIN	
9H00	RETOURS ALTERNANCE
9H15	QCM
10H00	TRAVAIL COLLECTIF SUR LA CONSTRUCTION D UNE SEANCE
11H00	PASSAGES PEDA AVEC RAPPELS DES FONDAMENTAUX
14H00	LES DIFFERENTES RESPIRATIONS
15H00	MISE EN PRATIQUE DES EXERCICES RESPIRATOIRES EN LIEN AVEC LE PILATES
16H30	RETOURS SUR LA JOURNEE
DIMANCHE 12 JUIN	
9H15	SEANCE SUR TAPIS
	RETOUR SUR LA SEANCE ET SUR LE QCM DU MATIN
	LE MATERIEL : fit ball, cylindres, ballons pailles flexoring...
	Comment intégrer le matériel dans une séance ;
	Mises en situation pédagogiques avec matériel.

14h00	On anime : passages péda avec tirage au sort
15h30	Une séance chorégraphiée.
DIMANCHE 3 JUILLET	
9H00	RETOURS SUR ALTERNANCE
9H30	QCM
10H00 - 13H00	EVALUATIONS
14H00	CORRECTION DES QCM
14H30	EVALUATION EN DUO (exercices en silence, débriefing en fin d'enchaînement)
16H00 - 16H30	COURS COLLECTIF
16H30 - 17H00	QUESTIONS REPONSES