

Intitulé de la formation	Instructeur Pilates
Date	28,29 septembre – 26,27 octobre – 16,17 novembre – 14,15 Décembre 2024 et 1,2 février 2025 de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h
Volume horaire	10 journées de 7 heures soit 70 heures
Lieu	CREPS Bordeaux (Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive) 653 Cours de la Libération 33 405 TALENCE

Présentation	La méthode Pilates est une technique de renforcement musculaire qui rencontre actuellement beaucoup de succès. C'est une méthode « douce » et efficace qui vise l'amélioration de la force, de la souplesse, de l'équilibre, de la posture, et de la coordination. Elle est adaptée à tout le monde grâce aux nombreuses options existantes, ce qui explique qu'elle est très demandée par le public des associations.
Public visé Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"> - Etre déjà titulaire d'une qualification professionnelle dans le domaine de l'animation sportive (CQP, BP JEPS, BEES, STAPS ...) et être pratiquant Pilates. Allègements possibles pour les personnes qui ont déjà fait des formations Pilates. - Disposer d'une licence de cadre technique à la Fédération Française Sports pour Tous (possibilité de la prendre lors de la formation)
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none"> 🎯 Maîtriser les exercices de la méthode Pilates pour préparer, animer et encadrer des actions d'animation 🎯 Acquérir les connaissances de bases associées à l'activité Pilates. 🎯 Adapter les exercices à chacun
Contenu de la formation	<ul style="list-style-type: none"> 🔴 Révision anatomie et physiologie + première moitié des 16 mouvements fondamentaux. Historique et principes fondamentaux. 🔴 Pilates fondamental, enseignement des bases de la méthode Pilates, fin des 16 mouvements fondamentaux 🔴 Pilates fondamental, retour sur l'alternance et évaluation pratique 🔴 Utilisation de petit matériel et Swiss Ball niveau débutant 🔴 Pilates intermédiaire adapté publics spécifiques, femmes enceintes et séniors 🔴 Pilates intermédiaire avec petit matériel + évaluation + certification <p>Pilates révision : consignes, ancrage, centrage, respiration, alignement, posture</p>
Méthodes pédagogiques utilisées	<p>Alternance de travail théorique et d'ateliers pédagogiques. Pratique puis mise en situation d'animation par binômes, par petits groupes. En fin de formation : mise en situation d'animation : être capable de proposer un enchaînement logique d'exercices (mouvements fondamentaux) à l'ensemble du groupe.</p> <p>Dans la continuité de « l'instructeur Pilates », vous retrouverez tout au long de l'année d'autres stages de perfectionnement afin que vous puissiez progresser dans votre enseignement.</p>
Intervenant Niveau de qualification	Laure Filloucat , Master 2 Pro S.T.A.P.S. mention Ingénierie de l'entraînement sportif à Bordeaux, diplôme d'université de Nutrition. Référente « sport santé bien-être ». Instructeur et formateur Pilates. Module Sport-Cancer et DR De Gasquet.

Coûts	Frais pédagogiques pour animateurs non Sports Pour Tous (licence cadre technique à prendre) : 1800 € Si vous êtes un animateur Sports pour Tous, vous possédez une licence cadre technique et vous travaillez dans nos clubs affiliés : Le coût est de 1000 €.
Modalité de prise en charge	Effectuer une demande de prise en charge financière auprès de la délégation locale de l'OPCO (AFDAS), à titre individuel seulement. Vous pouvez aussi vous rapprocher de votre comité régional ou départemental Sports Pour Tous afin de présenter votre projet pour une éventuelle aide financière à la formation.
Date limite d'inscription	Retour du bulletin d'inscription uniquement par mail avant le 15 Aout 2024
Contacts	Karine DESCHAMPS : karine.deschamps@sportspourtous.org / 06 45 97 58 61